

## **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE: VENTURI FEDERICA**

**CLASSE 2Bsa A.S 22/23**

**TESTO: IL CORPO E I SUOI LINGUAGGI - AUTORI VARI - ED. D'ANNA**

### **Parte pratica**

- TEST D'INGRESSO E IN ITINERE
- MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' FISICHE

Vari tipi di riscaldamento, andature varie, esercizi per la forza, la velocità, resistenza, elasticità e mobilità. Esercizi a corpo libero o con attrezzi.

Esercizi addominali, di potenziamento arti superiori e inferiori.

Circuiti di destrezza e coordinazione, percorsi, staffette.

Esercizi e giochi propedeutici per la Pallavolo e il Basket.

Rielaborazione degli schemi motori di base in situazioni dinamiche sempre varie.

Approfondimento di contenuti relativi a stili di vita corretti e salutari.

Test di velocità con la funicella

Test rapidità e coordinazione

Percorso capacità condizionali e coordinative

### **ARGOMENTI TEORIA**

- apparato scheletrico;
- apparato articolare
- Teoria delle regole e fondamentali di pallavolo e basket
- sistema muscolare: funzioni, tipi di muscoli e loro proprietà

Letto dai rappresentanti di classe (Alessandro La Mendola e Samanta Bianchi ) che  
approvano in data 23/05/2023

Pistoia, 10/06/2023

FIRMA

Prof.ssa Federica Venturi