

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: VENTURI FEDERICA

CLASSE 3Bsa A. S. 2022/2023

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

- TEST D'INGRESSO
- 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.

Vari percorsi di coordinazione

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

Pallavolo, tchoukball, pallamano, torneo di badminton

Esercizi con la funicella

Test di rapidità e coordinazione

- ARGOMENTI TEORICI
 - Meccanismi energetici
 - Apparato cardiocircolatorio
 - Apparato respiratorio
 - Cinesiologia dei muscoli addominali, arto inferiore, arto superiore, spalla e busto.

- Letto e approvato dagli studenti rappresentanti (Valentino Zhou e D'Antonio Letizia) in data 23/05/2023

Pistoia, 10/06/2023

FIRMA

Prof.ssa Federica Venturi