

**PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE - CLASSE 1Bsp. - ANNO SCOL. 2023/24**

**TESTO: - DISCIPLINE SPORTIVE - AUTORI VARI - DEA SCUOLA**

**- EDUCARE AL MOVIMENTO - GLI SPORT - AUTORI VARI - DEA SCUOLA**

**DOCENTE - PROF.SSA VENTURI FEDERICA**

**TEORIA e PRATICA :** Conoscenza delle regole e fondamentali dei seguenti sport:

Pallavolo

Orienteering

Ginnastica artistica

Nuoto

Atletica: corse e staffette

Docente

Prof.ssa Federica Venturi

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE - CLASSE 1BSP - A.S. 2023/2024**

**DOCENTE - PROF.SSA VENTURI FEDERICA**

**TESTO: EDUCARE AL MOVIMENTO - AUTORI VARI - ED. DEA SCUOLA**

### **PROGRAMMA PRATICO**

Preparazione generale: esercizi a corpo libero di mobilità (attiva e passiva); forza (con e senza carico), resistenza, velocità e rapidità.

Esercizi di coordinazione generale.

Esercizi di preatletica generale

Preparazione specifica ai test motori.

Test di rapidità e coordinazione

Test di flessibilità

Percorsi e circuit training.

Pallavolo

Torneo di pallavolo

Basket

### **PROGRAMMA DI TEORIA**

- Assi e piani
- Apparato locomotore: scheletrico e articolare
- Paramorfismi e dismorfismi

Letto dai rappresentanti di classe (Burchi Tommaso e Marchesini Iacopo) che approvano in data 04/06/24

Pistoia, 10/06/2024

La docente

Prof.ssa Federica Venturi