

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: VENTURI FEDERICA

CLASSE 2Bsa A.S 23/24

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, quadro svedese.

Circuiti di destrezza e coordinazione, percorsi, staffette.

Esercizi e giochi propedeutici per la Pallavolo, Basket, pallamano, tennis e badminton.

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

- sistema muscolare: funzioni, tipi di muscoli e loro proprietà
- contrazioni dinamiche e statiche: isotoniche, isometriche e pliometriche
- ricarica ATP, meccanismi energetici e meccanica della contrazione

Letto dai rappresentanti di classe (Smart Glory e Ferrari Damiano) che approvano in data
31/05/2024

Pistoia, 10/06/2024

FIRMA

Prof.ssa Federica Venturi