

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2023/24

TESTI: - DISCIPLINE SPORTIVE - AUTORI VARI - DEA SCUOLA

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

DOCENTE - PROF.SSA VENTURI FEDERICA

DOCENTE: VENTURI FEDERICA

CLASSE 3A Sportivo

Obiettivi raggiunti (in termini di conoscenze, competenze e capacità):

CONOSCENZE

Principali esercizi e metodi per migliorare le capacità coordinative, condizionali, articolari.

Conoscenza delle modificazioni sugli apparati muscolare, cardiocircolatorio, respiratorio e osteo – articolare.

COMPETENZE

Organizzare e partecipare autonomamente alle attività sportive praticate durante l'anno scolastico.

Collaborare con i compagni nel raggiungimento degli obiettivi prefissati, rispettando le regole sportive e della sportività.

CAPACITA'

Miglioramento delle capacità coordinative e condizionali.

Sviluppo e padronanza delle abilità sportive in situazioni sempre più complesse

Sicurezza e controllo nei rapporti interpersonali

● MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' FISICHE

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

attrezzi.

Esercizi di potenziamento addominali, arti superiori e inferiori.

Circuiti di destrezza e coordinazione, percorsi, staffette.

Rielaborazione degli schemi motori di base in situazioni dinamiche sempre vari

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

Conoscenza e pratica dei giochi sportivi: pallavolo, basket, tennis tavolo

Conoscenza e pratica dell'atletica leggera

ARGOMENTI DI TEORIA

- Ripasso capacità condizionali : forza
- Capacità e abilità motorie
- Test e valutazione
- Ripasso meccanismi energetici
- Capacità condizionali: Resistenza, velocità, flessibilità
- Cinesiologia addominali, spalla, dorso, collo, arto superiore, arto inferiore

Interrogazioni sullo studio degli argomenti teorici svolti -

Letto agli studenti che approvano in data 03/06/2024

Pistoia, 10/06/2024

FIRMA

Prof.ssa Federica Venturi

PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE

CLASSE 3A Sportivo

TESTI: - DISCIPLINE SPORTIVE - AUTORI VARI - DEA SCUOLA

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

DOCENTE - PROF.SSA VENTURI FEDERICA

ATLETICA: salto in lungo e salto in alto

PATTINAGGIO: Lezioni teoriche e pratiche con tecnico/allenatore

PADEL: Lezioni teoriche e pratiche con tecnico

CALCIO: Lezioni teoriche e pratiche con tecnico/allenatore

CORSO DI VELA: Lezioni teoriche e pratiche di vela, wind surf, sup, canoa e
catamarano

PALLAVOLO : Lezioni teoriche e pratiche con tecnico/allenatore; torneo finale

:

Letto dagli studenti che approvano in data 03/06/2024

Pistoia, 10/06/2024

FIRMA

Prof.ssa Federica Venturi