

PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE - CLASSE 2Bsp. - ANNO SCOL. 2024/25

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:

Ginnastica artistica

Basket

Pallavolo

Atletica: ostacoli

Corso di vela, sup e canoa: viaggio di istruzione

Docente

Prof.ssa Federica Venturi

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE - CLASSE 2BSP - A.S. 2024/2025

DOCENTE - PROF.SSA VENTURI FEDERICA

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

PROGRAMMA PRATICO

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.
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 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

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

Partecipazione ai campionati studenteschi relativi alla campestre, basket e atletica

PROGRAMMA DI TEORIA

- Sistema muscolare, muscoli, fibre, contrazioni, meccanica della contrazione; actina e miosina, sarcomero.
- Metabolismo energetico: ATP e 3 meccanismi di ricarica
- Capacità motorie e abilità motorie: definizione
- Capacità condizionali: forza, velocità, resistenza e flessibilità: definizione, classificazione, principi per lo sviluppo, fattori e metodi di allenamento.

Interrogazioni sullo studio degli argomenti teorici svolti -

Letto dai rappresentanti di classe (Burchi Tommaso e Marchesini Iacopo) che approvano in data 27/05/25

Pistoia, 10/06/2025

La docente

Prof.ssa Federica Venturi