

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: VENTURI FEDERICA

CLASSE 3Bsa A. S. 2024/2025

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

- **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, pallamano, basket, giochi propedeutici per il tennis

Esercizi con la funicella

Test di rapidità e coordinazione

Salto in alto e getto del peso

- **ARGOMENTI TEORICI**

- Apparato cardiocircolatorio

- Apparato respiratorio

- Cinesiologia dei muscoli addominali, arto inferiore,

- Letto e approvato dagli studenti rappresentanti (Smart Glory, Masci Francesco) in data 23/05/2025

Pistoia, 10/06/2025

FIRMA

Prof.ssa Federica Venturi