

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 4ASP

A.S. 2024/25

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 4A 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 osteoarticolare.

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, esercizi con attrezzi propedeutici al tennis.

Conoscenza e pratica dell'atletica leggera.

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.

ARGOMENTI DI TEORIA

- Capacità condizionali: ripasso di Forza, Resistenza, Velocità, Flessibilità: definizione, classificazione, principi per lo sviluppo, metodi di allenamento.
- Sistema nervoso: funzioni, cellula nervosa, Sistema nervoso centrale e periferico. Anatomia, funzioni e meccanica di encefalo e midollo spinale.
- Capacità coordinative: definizione di movimento e classificazione; forme di coordinazione e capacità coordinative generali e speciali.
- Allenamento, definizione, principi, classificazione, carico di lavoro omeostasi, adattamento e aggiustamento, supercompensazione, suddivisione della lezione in riscaldamento, parte principale e defaticamento

Interrogazioni sullo studio degli argomenti teorici svolti -

Letto agli studenti (Tosi Diletta e Moggi Luca) che approvano in data 09/06/2025

Pistoia, 10/06/2025

FIRMA

Prof.ssa Federica Venturi

PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE

CLASSE 4A Sportivo

TESTI: - DISCIPLINE SPORTIVE - AUTORI VARI - DEA SCUOLA

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

DOCENTE - PROF.SSA VENTURI FEDERICA

ATLETICA: Tiro del giavellotto, getto del peso, lancio del disco.

SCACCHI

DANZA SPORTIVA

ARTI MARZIALI

Letto dagli studenti che approvano in data 09/06/2025

Pistoia, 10/06/2024

FIRMA

Prof.ssa Federica Venturi