

## **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE: VENTURI FEDERICA CLASSE 2Bsa A.S 25/26**

**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.

Circuiti di destrezza e coordinazione, percorsi, staffette.

Esercizi e giochi propedeutici per la Pallavolo, Basket, pallamano, badminton, pickleball, tennistavolo, hockey, rugby.

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 dagli studenti che approvano in data 05/06/2026

Pistoia, 10/06/2026

Prof.ssa Federica Venturi