

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE: VENTURI FEDERICA**

**CLASSE 3Bsa A. S. 2025/2026**

**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

Pallavolo, pallamano, basket, giochi propedeutici per il tennis, tennis tavolo  
badminton e pickleball. Esercizi e giochi propedeutici al rugby.

Esercizi e test con la funicella

Test di rapidità e coordinazione

Salto in alto

Percorso di capacità condizionali e coordinative

## **ARGOMENTI DI TEORIA**

Apparato cardiocircolatorio

Apparato respiratorio

Cinesiologia dei muscoli addominali, arto inferiore

Letto e approvato dagli studenti rappresentanti in data 05/06/2026

Pistoia, 10/06/2026

FIRMA

Prof.ssa Federica Venturi