

PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE - CLASSE 3Bsp. -

ANNO SCOL. 2025/26

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:

Calcio

Tennis e padel

Basket

Atletica: getto del peso e tiro del giavellotto

Corso di vela, sup e canoa: viaggio di istruzione

Docente

Prof.ssa Federica Venturi

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE - CLASSE 3Bsp - A.S. 2025/2026

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

DISCIPLINE SPORTIVE - AUTORI VARI - DEA SCUOLA

DOCENTE - PROF.SSA VENTURI FEDERICA

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.

Organizzazione e partecipazione autonoma 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

Conoscenza e pratica dei giochi sportivi: pallavolo, basket, tennis tavolo, pickleball. Collaborare con i compagni nel raggiungimento degli obiettivi prefissati, rispettando le regole sportive e della sportività.

Miglioramento delle capacità coordinative e condizionali. Vari tipi di riscaldamento, andature varie, esercizi per la forza, velocità, resistenza, elasticità e mobilità. Esercizi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi. esempi di allenamento dei vari sport praticati dagli/delle studenti/esse. Partecipazione ai campionati studenteschi relativi alla campestre, atletica, tennis, tennis tavolo, padel e nuoto.

PROGRAMMA DI TEORIA

- Apparato cardiocircolatorio
- Apparato respiratorio
- Cinesiologia dei muscoli addominali, petto, dorso, spalla, arto superiore e inferiore.
- Teoria dell'allenamento: definizione, obiettivi, supercompensazione, omeostasi, adattamento e aggiustamento, carico di lavoro, recupero e rigenerazione.
- Ripasso di: sistema muscolare, 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 e verifiche scritte sullo studio degli argomenti teorici svolti

Letto dagli studenti che approvano in data 04/06/26

Pistoia, 10/06/2026

La docente

Prof.ssa Federica Venturi