

## **PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2022/2023**

**CLASSE: 1Asp**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**

**DOCENTE: Frangioni Martino**

Testo in adozione "Educare al movimento" – DEA scuola

### **Scienze Motorie e Sportive – parte teorica**

- Apparato scheletrico (le ossa e le articolazioni)
- Le leve
- Lo stretching (vari tipi di stretching)
- I vizi del portamento (effetti della sedentarietà sul nostro organismo)
- Apprendimento e controllo motorio, i parametri dell'allenamento
- Terminologia specifica della materia
- Principi di lavoro auxologico (elastici, metodologia di lavoro)
- Lavoro a circuito (interval training – Tabata workout)

### **Scienze Motorie e Sportive – parte pratica**

- Potenziamento fisiologico mediante un progressivo miglioramento della forza, della resistenza, della velocità e della mobilità articolare (circuiti individuali allenanti, preatletici generali, esercizi di mobilitazione attiva e passiva, stretching, esercizi a carico naturale).
- Gli effetti benefici del movimento sui vari apparati. (battito cardiaco a riposo e sotto sforzo)
- Consolidamento delle capacità coordinative e condizionali (esercizi con la cordicella, con gli elastici);
- Strutturazione spazio-temporale e percezione del ritmo e delle sue strutture
- Affinamento e potenziamento degli schemi motori, della coscienza e della padronanza del corpo, dell'equilibrio statico e dinamico (combinazioni a corpo libero, esercizi specifici a carico naturale in forma individuale);
- Interval training (tabata workout, esercizi di potenziamento individuali a stazioni)
- Consolidamento della socialità, dell'autocontrollo e dell'autodisciplina;

***Letto/visionato in data 31/05/2023, gli studenti della classe concordano***

Pistoia, 31/05/2023

L'Insegnante

Prof. Frangioni Martino