

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2022/2023

**CLASSE: 1Csa
Martino**

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Frangioni

Scienze Motorie e Sportive – parte teorica

- Apparato scheletrico (le ossa e le articolazioni)
- Le leve
- I vizi del portamento (effetti della sedentarietà sul nostro organismo)
- La pallavolo – Regole e tecniche

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 mobilizzazione 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);
- Consolidamento della socialità, dell'autocontrollo e dell'autodisciplina;
- Il tennistavolo tecniche e fondamentali di gioco
- La pallacanestro tecniche e fondamentali di gioco
- La pallavolo tecniche e fondamentali di gioco

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

Pistoia, 31/05/2023
L'Insegnante
Prof. Frangioni Martino