

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

**CLASSE: 2Csa  
Martino**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**

**DOCENTE: Frangioni**

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

- Le capacità coordinative (generalì e speciali)
- Le capacità organico muscolari (forza, velocità e resistenza)
- Lo stretching (vari tipi di stretching)
- Lavoro a circuito (interval training)
- La pallacanestro – 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);
- Interval training (esercizi di potenziamento individuali a stazioni)
- 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
- Il Badminton 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