

**CLASSE: 3Asp  
Martino**

**MATERIA: Discipline Sportive**

**DOCENTE: Frangioni**

Testo in adozione "Discipline Sportive" Educare al movimento – DEA scuola

## **Discipline Sportive**

### **Approfondimento e sviluppo dei principi fondamentali della Pesistica**

- Tecniche degli esercizi
- Videolezioni didattiche
- I tipi di workout

### **Approfondimento e sviluppo dei principi fondamentali della Tennistavolo**

- Regolamenti della disciplina
- Tecniche dei fondamentali
- Videolezioni didattiche
- i diversi fondamentali in gara.

### **Approfondimento e sviluppo dei principi fondamentali del Badminton**

- Regolamenti della disciplina
- Tecniche dei fondamentali
- Le impugnature, il dritto ed il rovescio
- Scambi di gioco e partite

### **Approfondimento e sviluppo dei principi fondamentali del Pattinaggio**

- Regolamenti della disciplina
- Tecniche dei fondamentali
- Lo spostamento con utilizzo di varie andature
- Creazione di vari circuiti e percorsi

## **Discipline Sportive – parte pratica generica**

- Le andature propedeutiche alle attività di corsa
- Potenziamiento 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).
- Consolidamento delle capacità coordinative e condizionali;
- Workout di potenziamento con macchine ed attrezzi
- Strutturazione spazio-temporale e percezione del ritmo e delle sue strutture

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

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