

## **PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2023/2024**

**CLASSE: 2Asp**

**MATERIA: Discipline Sportive**

**DOCENTE: Frangioni Martino**

### **Discipline Sportive**

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

- Regolamenti della disciplina
- Tecniche dei fondamentali
- Videolezioni didattiche
- I fondamentali tecnici

#### **Approfondimento e sviluppo dei principi fondamentali dell'Atletica Leggera**

- Regolamenti delle specialità della disciplina
- Tecniche delle corse
- Tecnica del salto in lungo
- Videolezioni didattiche
- Prove pratiche delle corse (partenza dai blocchi), staffetta e salto in lungo

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

- Regolamenti della disciplina
- Tecniche dei fondamentali
- Videolezioni didattiche
- I fondamentali individuali e di squadra.
- Il ruolo dei giocatori.

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

- Regolamenti della disciplina
- Tecniche dei fondamentali
- Videolezioni didattiche
- Il dritto, Il rovescio e i colpi al volo

### **Discipline 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.
- Consolidamento delle capacità coordinative e condizionali (esercizi con la cordicella, con gli elastici);

***Letto/visionato in data 31/05/2024, gli studenti della classe concordano***

Pistoia, 31/05/2024  
L'Insegnante  
Prof. Frangioni Martino