

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2023/2024

CLASSE: 2Csa

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Frangioni Martino

Scienze Motorie e Sportive – parte teorica

- Cenni su Le capacità coordinative (generalì e speciali)
- Cenni su Le capacità organico muscolari (forza, velocità e resistenza)
- Il sistema muscolare
- La pallacanestro – regole e tecniche
- Ultimate frisbee – 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 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);
- 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
- Ultimate Frisbee tecniche e fondamentali di gioco
- Ginnastica classica al quadro svedese – tecniche di utilizzo

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

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