

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

**CLASSE: 3Csa**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**

**DOCENTE: Frangioni Martino**

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

- Le Olimpiadi antiche e moderne
- Cenni su capacità motorie (capacità coordinative e organico muscolari)
- Apparato cardiocircolatorio
- Apparato respiratorio
- Ultimate Frisbee (storia, regolamenti e tecniche)

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

- Potenziamiento 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);
- 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);
- Tecniche e Tornei delle varie discipline sportive (pallacanestro, Pallavolo, Badminton, ultimate frisbee)
- Consolidamento della socialità, dell'autocontrollo e dell'autodisciplina;
- Protocolli di lavoro su circuiti, discipline sportive, potenziamento muscolare a carico naturale e stretching

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

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