

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

**CLASSE: 4Asp**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**

**DOCENTE: Frangioni Martino**

Testo in adozione "Educare al movimento" – DEA scuola

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

- Le Olimpiadi antiche e moderne
- Le capacità motorie (capacità coordinative e organico muscolari)
- Le capacità coordinative (generalì e speciali)
- Le capacità organico muscolari (forza, velocità e resistenza)
- Apparato cardiocircolatorio
- Definizione di carico e tensioni muscolari (lavoro concentrico, eccentrico, isometrico, pliometrico, definizione di catena cinetica)
- Lavoro a circuito (interval training – Tabata workout)
- Il Sistema Nervoso

### **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);
- 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;
- Protocolli di lavoro su circuiti, discipline sportive, potenziamento muscolare a carico naturale e/o con sovraccarichi
- La difesa personale, cenni pratici alla disciplina orientale collegata alle arti marziali
- Gare e tornei delle varie discipline sportive (tennistavolo, pallacanestro, pallavolo, badminton, pallamano)

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

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