

# **PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2024/2025**

**CLASSE: 3Asp**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**

**DOCENTE: Frangioni Martino**

Testo in adozione "Educare al movimento" – DEA scuola

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

- Apparato cardiocircolatorio
- Apparato respiratorio
- Le Chinesiologia muscolare
- Le capacità organico muscolari (forza, velocità e resistenza)
- Definizione di carico e tensioni muscolari (lavoro concentrico, eccentrico, isometrico, pliometrico, definizione di catena cinetica)
- Storia dello sport dall'antichità al medioevo

## **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);
- 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);
- Interval training (tabata workout, esercizi di potenziamento individuali a stazioni)
- Consolidamento della socialità, dell'autocontrollo e dell'autodisciplina;

***Letto/visionato in data 03/06/2025, gli studenti della classe concordano***

Pistoia, 03/06/2025

L'Insegnante

Prof. Frangioni Martino