

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

**CLASSE: 3Asp**

**MATERIA: Discipline Sportive**

**DOCENTE: Frangioni Martino**

### **Discipline Sportive**

#### **Approfondimento e sviluppo dei principi fondamentali delle Arti marziali**

- Regolamenti della disciplina
- Tecniche e prese
- Videolezioni didattiche
- I fondamentali tecnici

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

- Regolamenti delle specialità della disciplina
- Tecniche del salto in alto
- Tecnica del salto in lungo
- Videolezioni didattiche
- Prove pratiche delle corse ad ostacoli e dei salti (salto in alto e salto in lungo)

#### **Approfondimento e sviluppo dei principi fondamentali degli Scacchi**

- Regolamenti della disciplina
- Il gioco
- Videolezioni didattiche

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

- Regolamenti della disciplina
- Tecniche dei fondamentali
- Videolezioni didattiche
- Gare

### **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 mobilizzazione attiva e passiva, stretching, esercizi a carico naturale).
- Gli effetti benefici del movimento sui vari apparati.
- Consolidamento delle capacità coordinative e condizionali.

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

Pistoia, 03/06/2025  
L'Insegnante  
Prof. Frangioni Martino