

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2024/2025

CLASSE: 4Csa

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Frangioni Martino

Libro di testo "Il corpo e i suoi linguaggi" Del Nista – Tasselli

Scienze Motorie e Sportive – parte teorica

- Le Olimpiadi antiche e moderne
- Cenni su capacità motorie (capacità coordinative e organico muscolari)
- Sistema nervoso
- Gli Sport di racchetta

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);
- 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 03/06/2025, gli studenti della classe concordano

Pistoia, 03/06/2025

L'Insegnante

Prof. Frangioni Martino