

Liceo Scientifico “Amedeo di Savoia” Pistoia

Programmazione disciplinare classe 1B Sportivo

Anno Scolastico 2018/2019

Docente: Prof.ssa Lottini Isabella

Discipline Sportive

Parte pratica

Basket

8 ottobre/5 novembre 2018

Riscaldamento con andature- riscaldamento con la palla – tecnica del palleggio- tecnica del passaggio- esecuzione dei vari tipi di passaggi – tecnica del tiro - tiri a canestro e 3 tempo- elementi tattici applicati - gioco effettivo di squadra- Conoscenza delle regole del gioco- Percorso per verificare le competenze tecniche e sportive acquisite.

Ginnastica Artistica

12 novembre/17 dicembre 2018

Esercizi di riscaldamento e potenziamento arti inferiori e superiori- esercizi di coordinazione- Capovolta avanti / indietro; -Esecuzione della verticale di slancio con assistenza; -Passaggio in verticale a gambe divaricate (ruota) -Esercizi sulle assi parallele e asimmetriche- esercizi sugli anelli; la trave camminata avanti e indietro – rincorsa e atterraggio su tappeto- esercizi su tappeto elastico

Pallavolo

7 gennaio/4 febbraio 2019

I fondamentali tecnici : il palleggio, il bagher, la battuta, la schiacciata, il pallonetto,, il muro.

Esercizi propedeutici all’acquisizione dei fondamentali. Esercizi individuali e a coppie.

Le zone del campo e i diversi ruoli dei giocatori. Il palleggiatore e l’attaccante.

Esercizi di battuta e ricezione. La ricezione a tre- la ricezione a 3- Acquisizione delle principali regole di gioco. Gioco sei contro sei.

Atletica leggera

18 febbraio/15 aprile 2019

Passi ritmici con cambi di direzione e intensità sfruttando tutti i piani -Conoscenza e sviluppo degli esercizi di stretching - Salto in lungo: tecnica nelle sue diverse fasi - Getto del peso: tecnica nelle sue diverse fasi; Lancio del giavellotto tecnica nelle sue diverse fasi- Corsa di velocità: tecnica nelle sue diverse fasi; - Corsa di resistenza: tecnica nelle sue diverse fasi. La staffetta regolamento e tecnica.

Pattinaggio

13 maggio/27maggio

Posizione base, pattinare avanti / dietro e frenata, partenza avanti frontale, partenza avanti dx / sx, frenata avanti passo incrociato avanti e indietro, spinta indietro, partenza indietro- frenata a 2 piedi e ad 1 piede indietro, virata

Parte Teorica

La pallacanestro: come si gioca- le regole di gioco-i fondamentali individuali d'attacco- i fondamentali individuali di difesa- i ruoli- i fondamentali di squadra-

La pallavolo: come si gioca- le regole di gioco- i fondamentali individuali- i fondamentali di squadra

La ginnastica artistica: le specialità- il corpo libero- il volteggio- le parallele asimmetriche- il cavallo con maniglie- la sbarra- le parallele- gli anelli- la trave- il volteggio.

L'atletica leggera: la corsa- la corsa veloce- la corsa ad ostacoli- la staffetta- il mezzofondo e fondo- i salti- salto in lungo- salto in alto- i lanci- il lancio del peso- il lancio del giavellotto

Letto in dataagli studenti, che concordano

Pistoia 10/06/19

La docente

Lottini Isabella