

# PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2016/17

CLASSE 3°A liceo sportivo

DOCENTE FEBRUARI EMANUELA

**ATLETICA LEGGERA:** esercizi di preatletica generale, andature.

Didattica della partenza dai blocchi con esercizi propedeutici; velocità 30m. Ostacoli: esercizi nella posizione di ostacolista, esercizi per la gamba di richiamo e di attacco.

Didattica del lancio del disco, del giavellotto e del getto del peso con esercizi preparatori e specifici.

Didattica del salto in alto e triplo con esercizi propedeutici di carattere generale e specifici.

**HOCKEY:** parte teorica: cenni storici, area di gioco ed equipaggiamento, giocatori, durata e punteggio, regole di gioco.

Parte pratica: fondamentali individuali e di squadra; esercizi propedeutici a coppie e a gruppi; partita.

**GINNASTICA ARTISTICA:** vari esercizi per la mobilità articolare.

Didattica della capovolta avanti, candela e ruota. Trave: deambulazione ed esercizi di equilibrio. Esercizi sulle parallele.

**SCHERMA:** parte teorica: cenni storici, area di gara ed equipaggiamento, armi, svolgimento dell'incontro.

Parte pratica: esercizi propedeutici della scherma ; incontri.

**CALCIO:** esercizi di sensibilizzazione con la palla; fondamentali individuali con la palla; palleggio, passaggio, tiro, lo stop, padronanza della palla e relativi palleggi; controllo del pallone in arrivo; tecnica di dare la palla; punto dove colpire il pallone; esercizi propedeutici eseguiti a coppie e a gruppi. Partita

GLI ALUNNI



L'insegnante

