

PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE

DOCENTE: VENTURI FEDERICA

CLASSE 1A Sportivo

PARTE PRATICA

DISCIPLINE SPORTIVE SVOLTE DURANTE L'ANNO SCOLASTICO CON
L'AIUTO DI TECNICI FEDERALI DELLE SOCIETA' SPORTIVE INTERESSATE

ATLETICA

andature varie, esercizi di preatletica generale;

esercizi propedeutici per il lancio del peso, del disco e del giavellotto;

salto in lungo;

salto in alto.

Teoria delle varie specialità svolte.

GINNASTICA ARTISTICA

esercizi di riscaldamento

esercizi propedeutici alla ginnastica

percorsi con attrezzi della ginnastica artistica:volteggio, parallele asimmetriche e simmetriche, trampolino elastico;

esercizi a corpo libero.

Teoria sullo svolgimento delle gare di ginnastica artistica

PALLAVOLO

Fondamentali e cenni sulla tecnica e tattica;

battuta, bagher, palleggio, schiacciata, muro;

Teoria

BASKET

Fondamentali sul palleggio, passaggio, tiro;
esercizi e percorsi.

Teoria sulla tecnica

ORIENTEERING

Cenni sullo sport, fondamentali e didattica;

Percorso al Villon Puccini

Gli studenti

.....

.....

Pistoia, 06/06/2017

Firma del docente

.....