

PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2016/17

CLASSE 4°A liceo sportivo

DOCENTE FEBRUARI EMANUELA

AIKIDO: introduzione all'aikido, movimenti base.

Distinzione tra colui che attacca e subisce e colui che esegue la tecnica.

Tecniche di base: immobilizzazione, proiezione, imparare a cadere, coordinazione visiva tra caduta e raccogliere un oggetto in movimento.

HOCKEY: parte teorica: regolamento arbitrale della federazione italiana hockey.

Parte pratica: partite con arbitraggio da parte degli alunni. Test finale progetto alternanza scuola/lavoro.

GINNASTICA ARTISTICA: vari esercizi per la mobilità articolare.

Didattica della capovolta indietro. Trave: deambulazione ed esercizi di equilibrio. Esercizi sulle parallele. Volteggio, cavallo con anelli.

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

Letto in data 04/06/2018 agli studenti della classe, che concordano.

L'insegnante

