



LICEO SCIENTIFICO "AMEDEO DI SAVOIA" PISTOIA 

ANNO SCOLASTICO 2018/2019  
PROGRAMMA SVOLTO: DISCIPLINE SPORTIVE  
DOCENTE: RAFFAELLA TONINELLI  
CLASSE 4<sup>A</sup> indirizzò sportivo

CONTENUTI DISCIPLINARI - attività pratica ( programma svolto )

- Atletica leggera. Teoria e Tecnica del getto del peso, lancio del disco e del martello, tiro del giavellotto
- Judo: propedeutica.
- Nuoto: teoria e tecnica dello stile libero, dorso e rana e delfino
- Tennis. Teoria e tecnica di base del palleggio, volé e servizio.
- Tiro con Arco. Familiarizzazione con l'attrezzo. Tecnica di tiro
- Danza sportiva: tecnica dei balli da sala, balli cubani e caraibici

CONTENUTI DISCIPLINARI - teoria ( programma svolto )

- Storia dello sport. L'affermazione del movimento olimpico
- Le Olimpiadi di Atene, Parigi, Saint Louis, Londra, Stoccolma, Anversa, Parigi, Amsterdam, Los Angeles. Le Olimpiadi Hitleriane
- Lo sport e la discriminazione razziale. Lo sport e i regimi totalitari
- L'educazione fisica e lo sport nel dopoguerra italiano.
- Tennis. Fondamentali e regole di gioco.
- Nuoto e tuffi. Cenni di tecnica e regolamento
- Atletica: i lanci. Cenni di tecnica

Letto in data 5/06/2019 agli studenti della 4<sup>A</sup>/sportivo, che concordano.

La docente: Prof.ssa Raffaella Toninelli