



ANNO SCOLASTICO 2020//2021
PROGRAMMA SVOLTO: DISCIPLINE SPORTIVE
DOCENTE: RAFFAELLA TONINELLI
CLASSE 4^A indirizzo sportivo

Sono stati trattati i seguenti argomenti:

Parte pratica:

- Sono stati effettuati i seguenti test ed esercitazioni teorico pratiche:
- Tennis Tavolo: I fondamentali individuali: il servizio, la risposta al servizio, lo scambio in palleggio, la schiacciata. L'impugnatura della racchetta nel dritto e nel rovescio.
- L'atletica Leggera: corsa ad ostacoli, velocità e partenza dai blocchi; il lancio del disco e il getto del peso.
- Il Test di Bosco con OptoJump : squat jump; counter movement jump , counter movemnt con braccia; test dei 6 balzi; test dei 30"

Parte teorica:

CONTENUTI DISCIPLINARI - teoria (programma svolto)

- Tennis Tavolo: cenni di storia, caratteristiche e scopo del gioco; il regolamento; gli aspetti funzionali. I fondamentali individuali: il servizio, la risposta al servizio, lo scambio in palleggio, la schiacciata. Le strategie nel gioco singolo e nel doppio, le capacità motorie coinvolte. Modalità di allenamento.
- Cenni di storia delle origini dell'Atletica; le specialità; corse e concorsi; specialità e tecnica della corsa veloce e della corsa ad ostacoli: fase di attacco, volo e ripresa della corsa; l'appoggio del piede, la partenza dai blocchi; analisi delle fasi dei 100 m piani; i regolamenti. La staffetta Il mezzofondo, il fondo. I salti : lungo, triplo, alto, asta. I lanci: peso, disco. martello e giavellotto.
- I Test di Valutazione: test di Cooper e Test di Bosco da campo e da laboratorio

Docente: Prof.ssa Raffaella Toninelli