

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2022/2023

CLASSE: 1Asp

MATERIA: Discipline Sportive

DOCENTE: Frangioni Martino

Discipline Sportive

Approfondimento e sviluppo dei principi fondamentali della Pallavolo

- Regolamenti della disciplina
- Tecniche dei fondamentali
- Videolezioni didattiche
- I fondamentali tecnici: il palleggio, il bagher, la battuta, il colpo di attacco, il muro.
- i diversi fondamentali divisi per ruolo dei giocatori.

Approfondimento e sviluppo dei principi fondamentali dell'orienteeering

- Regolamenti della disciplina
- Tecniche dei fondamentali
- Videolezioni didattiche
- I fondamentali tecnici
- Giochi e gare ad obiettivo

Approfondimento e sviluppo dei principi fondamentali della Pallacanestro

- Regolamenti della disciplina
- Tecniche dei fondamentali
- Videolezioni didattiche
- I fondamentali tecnici: la conduzione della palla, il passaggio, il tiro da fermo ed in terzo tempo.
- Il ruolo dei giocatori.

Approfondimento e sviluppo dei principi fondamentali del Tennis e del touch tennis

- Regolamenti della disciplina
- Tecniche dei fondamentali
- Videolezioni didattiche
- Il dritto, Il rovescio e i colpi al volo

Discipline Sportive – parte pratica

- Potenziamento fisiologico mediante un progressivo miglioramento della forza, della resistenza, della velocità e della mobilità articolare (circuiti individuali allenanti, preatletici generali, esercizi di mobilizzazione attiva e passiva, stretching, esercizi a carico naturale).
- Gli effetti benefici del movimento sui vari apparati.
- Consolidamento delle capacità coordinative e condizionali (esercizi con la cordicella, con gli elastici);

Letto/visionato in data 31/05/2023, gli studenti della classe concordano

Pistoia, 31/05/2023

L'Insegnante

Prof. Frangioni Martino