

Liceo Scientifico “Amedeo di Savoia” Pistoia

Programmazione discipline sportive classe 1A Sportivo

Anno Scolastico 2023/2024

Libro di testo adottato: Discipline sportive Ed Deascuola

Docente: Prof.ssa Lottini Isabella

Parte pratica

Orienteering

8/11/23 - 29/11/23

Teoria e pratica dell'attività sportiva dell'orienteering. Gara finale al parco con misurazione del tempo impiegato.

Pallavolo

13/12/23-17/01/24

I fondamentali tecnici : il palleggio, il bagher, la battuta, la schiacciata, il pallonetto,, il muro.

Esercizi propedeutici all'acquisizione dei fondamentali. Esercizi individuali e a coppie.

Le zone del campo e i diversi ruoli dei giocatori. Il palleggiatore e l'attaccante.

Esercizi di battuta e ricezione. La ricezione a tre- la ricezione a 3- Acquisizione delle principali regole di gioco. Gioco sei contro sei.

Ginnastica Artistica

29/01/24-26/02/24

Esercizi di riscaldamento e potenziamento arti inferiori e superiori- esercizi di coordinazione- Capovolta avanti / indietro; -Esecuzione della verticale di slancio con assistenza; -Passaggio in verticale a gambe divaricate (ruota) -Esercizi sulle assi parallele e asimmetriche- esercizi sugli anelli; la trave camminata avanti e indietro – rincorsa e atterraggio su tappeto- esercizi su tappeto elastico

Atletica leggera

4/03/24-17/04/24

Passi ritmici con cambi di direzione e intensità sfruttando tutti i piani -Conoscenza e sviluppo degli esercizi di stretching - Corsa di velocità: tecnica nelle sue diverse fasi;

Corsa di resistenza- La staffetta: tecnica del passaggio del testimone. La corsa ad ostacoli: tecnica dei passi e del superamento degli ostacoli.

Nuoto

22/04/24-13/05/24

Suddivisione per livelli: start, principianti, intermedio e avanzato. Apprendimento e/o potenziamento dello stile libero, dorso, rana. Potenziamento dello stile delfino e la virata solo per i livelli intermedio e avanzato.

Parte Teorica

I ragazzi hanno studiato la teoria delle discipline che hanno seguito con gli esperti di riferimento.

Letto in dataagli studenti, che concordano

Pistoia 10/06/2024

La docente

Lottini Isabella