

**CLASSE: 4Asp  
Martino**

**MATERIA: Discipline Sportive**

**DOCENTE: Frangioni**

Testo in adozione "Discipline Sportive" Educare al movimento – DEA scuola

## **Discipline Sportive**

### **Approfondimento e sviluppo dei principi fondamentali dell'Hockey**

- Tecniche dei fondamentali
- Regolamenti di gioco
- Azioni e gare dimostrative

### **Approfondimento e sviluppo dei principi fondamentali degli scacchi**

- Regolamenti specifici della disciplina
- Tipologie di schemi di gioco
- Videolezioni didattiche
- Partite guidate e gare

### **Approfondimento e sviluppo dei principi fondamentali dell'Orienteering**

- Regolamenti della disciplina
- Tecniche di lettura della cartina di orientamento
- Prove pratiche di orientamento
- Gara finale di orientamento

### **Approfondimento e sviluppo dei principi fondamentali Atletica leggera**

- Regolamenti delle specialità affrontate della disciplina
- Tecniche dei fondamentali dei salti e dei lanci
- Il salto in lungo e il salto in alto (tecniche e gare)
- Il getto del peso e il lancio del giavellotto (tecniche e gare)

## **Discipline Sportive – parte pratica generica**

- Le andature propedeutiche alle attività di corsa
- Potenziamiento fisiologico mediante un progressivo miglioramento della forza, della resistenza, della velocità e della mobilità articolare (circuiti individuali allenanti, preatletici generali, esercizi di mobilitazione attiva e passiva, stretching, esercizi a carico naturale).
- Consolidamento delle capacità coordinative e condizionali;
- Strutturazione spazio-temporale e percezione del ritmo e delle sue strutture

***Letto/visionato in data 31/05/2024, gli studenti della classe concordano***

Pistoia, 31/05/2024  
L'Insegnante  
Prof. Frangioni Martino