

Liceo Scientifico “Amedeo di Savoia” Pistoia

Programmazione discipline sportive classe 2A Sportivo

Anno Scolastico 2024/2025

Libro di testo adottato: Discipline sportive Ed Deascuola

Docente: Prof.ssa Lottini Isabella

Parte pratica

Ginnastica Artistica

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

Basket

Riscaldamento con andature- riscaldamento con la palla – tecnica del palleggio- tecnica del passaggio- esecuzione dei vari tipi di passaggi – tecnica del tiro - tiri a canestro e 3 tempo- elementi tattici applicati - gioco effettivo di squadra- Conoscenza delle regole del gioco- Percorso per verificare le competenze tecniche e sportive acquisite.

Atletica leggera

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.

Pallavolo

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.

Parte Teorica

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

Letto, gli studenti della classe concordano

Pistoia 10/06/2025

La docente

Lottini Isabella