

## **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 del Tennistavolo**

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

### **Approfondimento e sviluppo dei principi fondamentali del Rugby**

- Regolamenti della disciplina
- Tecniche e fondamentali di gioco
- Prove pratiche di fasi di gioco
- Gara finale di rugby tag

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

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

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

- Le andature propedeutiche alle attività di corsa
- Potenziamento 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 29/05/2026, gli studenti della classe concordano***

Pistoia, 29/05/2026  
L'Insegnante  
Prof. Frangioni Martino