

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "L. da Vinci" Fasano (BR)		
	PROGRAMMA FINALE SVOLTO DAL DOCENTE	Pag. 1 di 1	

A.S. 2023-2024

<p>Disciplina: Scienze Motorie Sportive Classe: 2° Sezione: E Linguistico Docente: Cantoro Luca Libro di testo: Più che Sportivo : di Del Nista - Parker - Tasselli. Ed. G.D'Anna</p>
--

CONTENUTI

AMPLIARE LE CAPACITA' MOTORIE COORDINATIVE E CONDIZIONALI

Esercitazioni specifiche per la: Coordinazione e L'Equilibrio.

Esercitazioni specifiche per la: Forza – Resistenza – Velocità e Rapidità – Mobilità.

Esercitazioni con Piccoli Attrezzi (Corde, Bastoni, Cerchi, Palloni, Appoggi)

Esercitazioni con Grandi Attrezzi (Asse di Equilibrio, Cavallina, Spalliera Svedese, Plinto.

IL RISCALDAMENTO

Il riscaldamento generale, allungamento muscolare, propedeutici specifici, lo stretching.

SPORT INDIVIDUALI

GINNASTICA ARTISTICA (Corpo Libero)

Esercizio a corpo libero – la candela –capovolta in avanti e indietro.

ATLETICA LEGGERA (Le Cose)

Le caratteristiche della disciplina - Le specialità di corsa - La corsa Veloce - La partenza dai blocchi - La corsa Ostacoli.

BADMINTON : Le caratteristiche del gioco – Le regole principali per Giocare e arbitrare – I fondamentali tecnici – Servizio - Smash – il Colpo dritto da sopra – Smorzata.

SPORT DI SQUADRA CON LA PALLA

PALLAVOLO : Le caratteristiche del gioco – Le regole principali per Giocare e arbitrare – I fondamentali individuali – Ricezione – Palleggio – Passaggio – Schiacciata - Muro.

Ruoli e posizioni in campo. Tecniche di gioco di squadra.

PALLAMANO: Regolamento di gioco, caratteristiche tecniche, fondamentali individuali e di squadra.

Data 29/05/2024

Il Docente
Luca Cantoro