	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "L. da Vinci" Fasano (BR)		 
	PROGRAMMA FINALE SVOLTO DAL DOCENTE	Pag. 1 di 2	

A.S. 2023 - 2024

<p>Disciplina: Scienze Motorie Classe: 4 Sezione: E indirizzo: Linguistico Docente: Cantoro Luca Libro di testo: Più che Sportivo : di Del Nista - Parker - Tasselli. Ed. G.D'Anna.</p>
--

CONTENUTI

MIGLIORARE LE CAPACITA' MOTORIE

Esercizi specifici per migliorare la Coordinazione e L'Equilibrio:

Esercizi specifici per migliorare e allenare la: Forza – Resistenza – Velocità e Rapidità – Mobilità.

I DIVERSI RUOLI NELLO SPORT

Ruoli e le responsabilità – Arbitraggio – Giuria – Organizzazione – Referti gara.

SPORT INDIVIDUALI

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

Atletica Leggera: I Salti: Le varie tecniche, I regolamenti: (salto in lungo – salto in alto – salto triplo – salto con l'asta). **I Lanci:** le varie tecniche, i regolamenti: (lancio del peso – lancio del disco – lancio del martello – lancio del peso giavellotto).

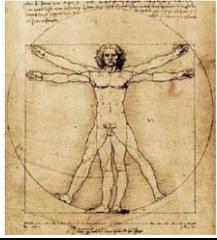
SPORT DI SQUADRA CON LA PALLA

Pallacanestro: Riepilogo dei fondamentali individuali – Ruoli e posizioni in campo - Le Tattiche di allenamento – Schemi di gioco di attacco e di difesa.

Pallavolo : Riepilogo dei fondamentali individuali – Potenziamento delle Tecniche individuali con applicazione di Schemi di gioco Individuali e Squadra.

Data 29/05/2024

Il Docente
Prof. Luca Cantoro



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE
"L. da Vinci"
Fasano (BR)



PROGRAMMA FINALE SVOLTO DAL DOCENTE

Pag. 2 di 2