

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

**A.S. 2023 -2024**

<p><b>Disciplina: Scienze Motorie</b></p> <p><b>Classe: 5°      Sezione: D      indirizzo: Scienze Applicate</b></p> <p><b>Docente: Cantoro Luca</b></p> <p><b>Libro di testo: Nuovo Praticamente Sport: di Del Nista - Parker - Tasselli. Ed. G.D'Anna.</b></p>
--

## CONTENUTI

### APPROFONDIRE LE CAPACITA' MOTORIE

Esercizi specifici per la Coordinazione e L'Equilibrio:

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

### PIANI DI ALLENAMENTO E TATTICHE DI GIOCO NEGLI SPORT DI SQUADRA PALLAVOLO E PALLACANESTRO

Varie tecniche di allenamento - Metodologie di allenamento per attività sportiva di alto livello –  
Schemi e tattiche di giochi di squadra.

### IL C. O. N. I E LE FEDERAZIONI SPORTIVE ITALIANE

Cenni storici come è organizzato.

### SPORT DI SQUADRA

**PALLACANESTRO:** Esercitazione pratica valutativa dei fondamentali individuali – Potenziamento delle Tecniche individuali con applicazione di Schemi di gioco Individuali e di Squadra.

**PALLAVOLO:** Esercitazione pratica valutativa dei fondamentali individuali – Potenziamento delle Tecniche individuali con applicazione di Schemi di gioco Individuali e di Squadra.

### SPORT INDIVIDUALI

**ATLETICA LEGGERA :** regolamenti delle varie gare e concorsi (corse – salti – lanci – staffette).

Fasano 5/06/2024

Il Docente

prof. Luca Cantoro

\_\_\_\_\_

I rappresentati di classe

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_