

LICEO SCIENTIFICO STATALE “Giacchino PELLECCIA” – CASSINO

Classe 2^a sezione L
Anno Scolastico 2021/22

PROGRAMMA SVOLTO DI **DISCIPLINE SPORTIVE**

PROF. **Augusto TERRANOVA**

Testi e altri supporti didattici utilizzati

- 1) Il corpo e i suoi linguaggi. Ed. D'Anna;
- 2) Computer, LIM, bussole, cartine, cronometro e metro;
- 3) Varie attrezzature sportive.

Argomenti trattati

N.	UDA	CONTENUTI	Periodo
1.	Test di ingresso, preparazione ai test - terminologia ginnastica (pag. 582)	Riscaldamento, mobilità articolare, corsa veloce e di resistenza, consolidamento delle capacità coordinative	Trimestre
2.	Badminton: fondamentali, tecnica, tattica, regole (pagg. 415-421)	Esercitazioni per lo sviluppo dei fondamentali, della tecnica e della tattica - lo sviluppo della mobilità articolare	Trimestre
3.	Abilità motorie e atletica: corse e concorsi (pagg. 291-302) - corsa con ostacoli e staffette (pagg. D96-101)	Esercitazioni per corse e concorsi veloci - organizzazione del riscaldamento	Trimestre/ pentamestre
4.	Il gioco (pagg. 340-347) - Pallavolo: fondamentali, tecnica, tattica, regole (pagg. 348-363)	Esercitazioni per lo sviluppo dei fondamentali, della tecnica e della tattica	Trimestre/ pentamestre
5.	Atletica: il salto in lungo e il salto triplo (pagg. D102-108)	Esercitazioni per la tecnica di salto e di lancio	Pentamestre
6.	Orienteering: la cartina, la simbologia, curve di livello, la bussola (pagg. 524-528)	Giochi esercitazioni e piccole competizioni di orienteering	Pentamestre
7.	Calcio5: regole, fondamentali, tecnica, e tattica (pagg. 364-372)	Varie esercitazioni e giochi per gli sport di squadra e in particolare il calcio	Pentamestre
8.	Scherma: fondamentali, tecnica, tattica, regole	Esercitazioni per lo sviluppo dei fondamentali, della tecnica e della tattica	Pentamestre
9.	Ed civica	Rispetto della natura anche con l'orienteering. Le scienze motorie e il cittadino. Il fair play	Pentamestre

Cassino, 6 giugno 2022

L'INSEGNANTE

GLI ALUNNI