

Liceo Scientifico "G. Pellecchia" Cassino

Programma svolto di Discipline sportive

Anno scol. 2021/'22

Classe 3[^] Sez L

Prof. Domenico Capodanno

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

- a) Il riscaldamento, perché è importante, varie modalità di realizzazione;
- b) Preparazione organica: corsa in "endurance", con aumento progressivo della durata; corsa ad andature varie; con ostacoli codificati e non, allunghi, progressivi, sprint e lanciati; staffette di vario tipo; giochi.
- c) Mobilità articolare: statica, attiva e passiva.
- d) Sviluppo graduale delle capacità condizionali: esercizi a carico naturale; e con piccoli sovraccarichi; lavoro in circuito e percorso misto.
- e) Consolidamento delle capacità coordinative generali: controllo adattamento e trasformazione del movimento; e speciali: orientamento, anticipazione, equilibrio, differenziazione, ritmo, combinazione, fantasia motoria.
- f) Avviamento alla pratica sportiva:
- g) Basket: le regole e il campo di gioco; i fondamentali; le tattiche di gioco.
- h) Calcio a 5: forme di riscaldamento, regole principali, fondamentali e campo di gioco;
- i) Atletica leggera: la corsa sul piano veloce, resistente; la staffetta; il getto del peso; esercitazioni di gara.
- j) Tennis tavolo: le regole principali e il campo di gioco; i fondamentali di gioco; il singolo e il doppio.
- k) Orienteering: esercitazioni di lettura della cartina e su'lluso della bussola, gare di classe e di istituto.
- l) Valutazioni: corsa di velocità su 100 m.; corsa di resistenza su 1000 mt.; Pallavolo, basket, calcio a 5: fondamentali di base e tattiche di gioco; tennis tavolo: fondamentali di base e semplici tattiche di gioco in singolo e in doppio; la staffetta, il getto del peso; realizzazione da parte di ciascuno studente di un breve piano di lezione riguardante la fase di attivazione della lezione (riscaldamento) da mettere in atto, a turno, con i compagni di classe in veste di allievi; percorsi a tempo, penalità e bonus contenenti vari elementi degli sport paraticati nel corso dell'anno scolastico.
- m) Nozioni teoriche:

- Nozioni sulle principali regole, tecniche e tattiche delle attività svolte e qualche informazione sulla storia dello sport;

Cassino, li 08-06-2012

L'insegnante

Gli alunni

Concetta

Di Rocco Emanuele

Capodanno Domenico