

LICEO SCIENTIFICO STATALE “Giacchino PELLECCIA” – CASSINO

Classe 4^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 motori e preparazione ai test	Riscaldamento, mobilità articolare, corsa veloce e di resistenza, consolidamento delle capacità coordinative	Trimestre
2.	Attività sportiva integrata (pagg. B12-27)	Principi generali della teoria e tecnica dell’attività motoria adattata. Le specialità dello sport per disabili. Fini e metodi dello sport integrato	Trimestre
3.	Atletica: corse e concorsi – Organizzazione della seduta di allenamento (pagg. D4-28)	Esercitazioni per corse e concorsi veloce – organizzazione del riscaldamento	Trimestre/ pentamestre
4.	Pallacanestro: fondamentali, tecnica, tattica, regole (pagg. E27-39)	Esercitazioni per lo sviluppo dei fondamentali, della tecnica e della tattica	Trimestre/ pentamestre
5.	Orienteering: la cartina, la simbologia, curve di livello, la bussola (pagg. F3-21)	Giochi esercitazioni e piccole competizioni di orienteering	Pentamestre
6.	Pallamano: regole, fondamentali, tecnica, e tattica (pag. E40-51)	Varie esercitazioni e giochi per gli sport di squadra e in particolare il calcio	Pentamestre
7.	Nuoto: fondamentali, tecnica, tattica, regole (pagg. D126-131)	Esercitazioni per lo sviluppo dei fondamentali, della tecnica e della tattica	Pentamestre
8.	Attività sportiva combinata	Classificazione; aspetti teorici e pratici. Principi di teoria e metodologia dell’allenamento. Metodi e test di valutazione.	Pentamestre
9.	Ed. Civica	Sviluppo sostenibile. Diritto alla salute e corretti stili di vita. Integrazione dei diversamente abili e loro competizioni	

Cassino, 6 giugno 2022

L’INSEGNANTE

GLI ALUNNI
