

PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE**Contenuti affrontati nell'arco dell'anno scolastico 2017/2018**

La docente di scienze motorie e **discipline sportive**, Antonella Pinna in 1Asp, dichiara di aver svolto nell'arco dei due quadrimestri, le seguenti attività .in base alle convenzioni stipulate con le società sportive e federazioni interessate con il coinvolgimento di tecnici federali delle seguenti discipline sportive-

Il periodo che riguarda i mesi :- **Novembre -Dicembre – Gennaio-Febbraio**

si sono svolte le seguenti attività sportive individuali“ **Atletica Leggera-Ginnastica Artistica** “

Un totale di 16 ore di **Atletica** in 1Asp-10 ore di **Ginnastica Artistica** .

ORE	ATTIVITA'	CLASSE	GIORNO/ORARIO	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.
16 ore	Atletica	1Asp	*Sabato 8.30-10.00	25	2/9/16	13/20/27	3/ 10
10 ore	Ginnastica artistica	1Asp	Sabato 10.00-11.30	25	2/9/16	13/20/27	
16 ore	Atletica	2Asp	Sabato 10.00-11.30	25	2/9/16	13/20/27	3/ 10
10 ore	Ginnastica artistica	2Asp	Sabato 8.30-10.00	25	2/9/16	13/20/27	

* **prime tre ore di sabato per entrambe le classi presso i campi di Atletica “Società Amsicora” e la palestra “Società Amsicora”**

1) ATLETICA: a) Corse - b) Concorsi .

- a) **Corsa : analisi della corsa – corsa veloce – partenza dai blocchi – velocità (100 m) – staffetta 4x100**
- b) **Concorsi : salto in lungo e in alto – lancio del peso -vortex- ostacoli-**

Per quanto concerne l'atletica leggera , ,ci si è concentrati su alcune specialità dell'atletica: velocità, salti (lungo e alto) e lanci (vortex) propedeutico per il lancio del giavellotto. La parte teorica si è svolta in classe nei mesi precedenti con studio dei gesti tecnici e le tecniche di allenamento. In pista si è fatto un lavoro di base con esercitazioni di preatletica generale , analisi della corsa veloce dalla partenza alla fase di accelerazione e del rapporto frequenza /ampiezza. Si è proseguiti nel corso delle lezioni alla pratica del salto in lungo e del salto in alto con l'analisi delle varie fasi che compongono i due salti. A conclusione del corso si è proceduti con delle valutazioni pratiche e teoriche su quanto appreso nel corso delle lezioni.

2) GINNASTICA ARTISTICA

- a) **Basi di pre-acrobatica – corpo libero : capovolta avanti/indietro, orizzontale e prona – slancio e verticale – ruota**
- b) **Parallele e trave (esercizi di impostazione)**
- c) **Volteggio al cavallo : pedana e rincorsa – framezzo a due tempi – framezzo ad un tempo – divaricata o staccata.**

Per quanto concerne la ginnastica artistica le classi hanno avuto il supporto di due istruttori federali una donna per le ragazze e un uomo per i maschi. Le lezioni sono state sia teoriche che pratiche . Per la teoria si è illustrata la nascita di questo sport e l'evoluzione che ha avuto nel corso degli anni sia per quanto riguarda il crescere delle difficoltà in esercitazioni a corpo libero sia per l'evoluzione dei grandi attrezzi sia in campo maschile che femminile . Per la pratica gli alunni si sono cimentati in esercitazioni a corpo libero e sui grandi attrezzi :dal cavallo per il volteggio alle parallele, (asimmetriche per le ragazze) alla trave e al tappeto

elastico. A fine corso gli alunni di entrambe le classi sono stati valutati dagli istruttori sul grado di preparazione raggiunto sui vari attrezzi.

Nella seconda fase dell'anno, si sono svolte le seguenti attività:

3) NUOTO

Per il periodo che riguarda i mesi : **Marzo ,Aprile,Maggio** si è svolta l'attività sportiva individuale :**Nuoto**. Secondo convenzione stipulata con la società sportiva che opera presso la piscina di Terramaini. Le lezioni si sono tenute di sabato dalle 8.30 alle 9.30, entrambe le classi 1Asp e 2Asp dovevano presentarsi presso la piscina entro le 8.20 dove i docenti Pinna A. e Pireddu P. verificavano le presenze degli alunni di 1Asp-e 2Asp, al termine dell'esercitazione di nuoto, facevano rientro nella sede di via Melis dove proseguivano le lezioni di discipline sportive programmate, sia pratiche che teoriche -Alle 11.30, come previsto da orario settimanale ,gli alunni uscivano dall'istituto.

1A sp : NUOTO (8 ore)

2A sp : NUOTO (8 ore)

Nuoto	Marzo	Aprile	Maggio	ORARIO
1Asp	17/24	7/14/21	12/19/26	8.30/9.30
2Asp	17/24	7/14/21	12/19/26	8.30/9.30

Le attività svolte sono state le seguenti:

- 1) Tecnica di galleggiamento- Posizione del corpo in acqua –**
- 2) Esercizi su battuta di gambe e movimento delle gambe, stile libero e dorso, con l'ausilio della tavoletta e senza.**
- 3) Esercizi sui tuffi – Analisi della nuotata, Dorso e Stile libero – bracciata, respirazione e battuta di gambe.**
- 4) Tuffo di partenza – Scivolamento – Galleggiamento verticale e tuffo verticale per salvamento nuoto.**
- 5) Primi elementi di Pallanuoto ed esercizi con la palla.**
- 6) Movimento e mobilità arti inferiori e arti superiori nei quattro stili – Esercizi con la tavoletta – Partenze e prove di subacquea.**
- 7) Staffetta stile libero.**
- 8) Nuotate complete : stile libero, dorso e rana – Tuffi in apnea e tecnica subacquea.**

Le nozioni tecnico-teoriche riguardanti gli argomenti del nuoto sopraindicati sono state affrontate ogni lezione sia in piscina che al rientro in aula con verifiche finali.

4) Rugby

Nei mesi di **marzo , aprile** si sono tenute nelle due classi 1Asp e 2Asp, le lezioni riguardanti l'attività sportiva di squadra: **Rugby**. La federazione ha fornito istruttori federali che hanno operato in compresenza dei docenti, senza alcun onere per la scuola. - Le lezioni si sono svolte presso i campi e la palestra di via " Melis " martedì dalle 11.30 alle 12.30 la 2Asp ;dalle 12.30 alle 13.30.

Rugby 1Asp (4 ore)

2A sp (4 ore)

Rugby		Marzo	Aprile	ORARIO
1Asp		27	10/17/21	12.30/13.30
2Asp		27	10/17/21	11.30/12.30

Le attività svolte sono state le seguenti:

- **Le basi del Rugby – Esercizi propedeutici a coppie e sotto forma di staffette con e senza palla da rugby.**
- **Fondamentali individuali e di squadra nel gioco del rugby.**
- **Esercizi di lancio, passaggi e giochi di velocità.**
- **Propedeutici del gioco: mini incontri – Cenni sul regolamento tecnico.**

5) PALLACANESTRO

Per il periodo che riguarda i mesi : , **Maggio -Giugno** si è svolta nelle due classi l'attività sportiva di squadra :**Pallacanestro**. Un totale 6 ore per la 1Asp; 6 ore per la 2Asp. Le due classi dell'indirizzo sportivo hanno seguito le lezioni di Basket ,da 1ora ciascuna ,presso I campi sportivi e palestra di via Melis. Le lezioni, come previsto da piano da lavoro,si sono tenute con la collaborazione della prof.ssa Anna Cocco in qualità di tecnico federale della disciplina .Le lezioni si sono svolte di martedì dalle11.30 alle 12.30, e il venerdì dalle 9.30 alle10.30. partire dal4 maggio sino al 5 giugno..

PALLACANESTRO		Maggio	Giugno	ORARIO
1Asp		4/11/15/18/25	1	9.30/10.30
2Asp		8/15/22/29	5	12.30/13.30

Le attività svolte sono state le seguenti:

- a) **Regole di gioco**
- b) **Il passaggio – il palleggio.**
- c) **Fondamentali individuali d'attacco :cambio di direzione- cambio di senso – cambio di velocità – arresto – tiro – tiro in corsa o terzo tempo .**
- d) **Tiro libero**
- e) **La difesa**

Le nozioni tecnico-teoriche riguardanti gli argomenti della pallacanestro sopraindicati sono state affrontate ogni lezione sia in palestra che al rientro in aula. Fondamentale è stato il lavoro di rinforzo nelle discipline sportive, portato avanti grazie alla partecipazione, da parte di un gruppo numeroso di alunni ,ai **Campionati Studenteschi** ,a Meeting sportivi ,distinguendosi nelle rappresentative d'Istituto per le seguenti discipline:**Pallavolo –Basket3-Calcio a11 –calcio a 5-Aletica -Beach tennis –Tennis -Duatlon-**

Tale piano di lavoro,in itinere, è stato rivisto e rimodulato in alcune parti rispetto al precedente, tenendo conto dei costi ,della disponibilità delle federazioni e società sportive , spazi a disposizione e spostamenti degli alunni ed orari.

La docente di scienze motorie

Prof.ssa Antonella Pinna