

LICEO SCIENTIFICO MICHELANGELO

Programma di Discipline Sportive
Classe 1 sez A indirizzo Sportivo
Anno Scolastico 2018/2019

docente : Paolo Pireddu

Contenuti

Rielaborazione degli schemi motori

Ricerca di situazioni non abituali del corpo nello spazio e nel tempo

Test di valutazione: corsa veloce(30 metri), di resistenza (1000metri) funicella ,forza esplosiva (arti superiori ed inferiori) addominali e dorsali ,piegamenti braccia, flessibilità, elevazione

DISCIPLINE SPORTIVE

Orienteering

Argomenti: Carta topografica(simboli ,dettagli, colorazione,scala) uso della bussola, tipi di gare di orientamento.

Attività pratica:lezioni all'aperto in un parco cittadino, posizionamento lanterne, simulazione gara.

Rugby

Teoria e pratica

Regole di gioco(formazione squadra, durata del gioco, punteggio, fondamentali individuali e di squadra).

Atletica Leggera

Teoria e pratica

Tecnica di corsa , esercitazioni di preatletica generale, corsa veloce(partenza dal blocco, avvio, rapporto frequenza-ampiezza, corsa lanciata) salto in lungo(rincorsa,stacco , atterraggio), salto in alto(rincorsa,stacco e valicamento) corsa ad ostacoli(passaggio prima e seconda gamba),Lanci

Nuoto

Teoria : Sicurezze ambiente piscina, organizzazione delle corsie

Tecniche B.L.S.eB.L.S.D.verifica sulle ostruzioni e disostruzioni, verifica sulle tecniche di salvamento.

Pratica:principi di nuotata, ,stile dorso, stile testa alta,stile rana e bicicletta,passo del gigante, tecniche di avvicinamento al pericolante,tecniche di trasporto del pericolante, acqua gym.

L'insegnante

Paolo Pireddu

