



## CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI **DISCIPLINE SPORTIVE**

Anno Scolastico 2022/23

Classe 1 SEZ. F

**Prof.ssa Caterina Falcone**

**Libri di testo:** Più Movimento - Discipline Sportive - Volume + Ebook di Merati M / Lovecchio N / Volume Unico Primo Biennio Per Licei Sportivi Marietti Scuola + Materiali Didattici: Pdf, File, Video allegati e condivisi sulla piattaforma di comunicazione utilizzata (G-Suite).

- **Fitness e allenamento**

- Scienze e sport:
  - ✓ Che cos'è la fisiologia
  - ✓ Che cos'è la biomeccanica
- Test e valutazione:
  - ✓ Che cosa sono i test
  - ✓ I test da campo

- **Sport di squadra**

- ***Pallavolo:***

- ✓ Storia
- ✓ L'area di gioco
- ✓ Come si gioca
- ✓ Le regole di gioco
- ✓ I fondamentali individuali e di squadra
- ✓ I ruoli
- ✓ Beach volley
- ✓ Sitting volley
- ✓ Mini tornei a squadre
- ✓ Torneo scolastico

- ***Basket:***

- ✓ Storia
- ✓ L'area di gioco
- ✓ Come si gioca
- ✓ Le regole di gioco
- ✓ I fondamentali individuali e di squadra
- ✓ I ruoli
- ✓ Tre contro tre

- ***Pallamano:***

- ✓ Storia
- ✓ L'area di gioco
- ✓ Come si gioca
- ✓ Le regole di gioco
- ✓ I fondamentali individuali e di squadra

- ***Calcio***

- ✓ Storia
- ✓ L'area di gioco
- ✓ Come si gioca
- ✓ Le regole di gioco
- ✓ I fondamentali individuali e di squadra

- **Sport individuali:**
- ***Atletica leggera:***
  - ✓ la pista di atletica
  - ✓ corse e concorsi
  - ✓ la corsa
  - ✓ elementi di teoria e pratica + progressione didattica delle diverse specialità
- ***Orienteering:***
  - ✓ una disciplina diversa
  - ✓ teoria e pratica
  - ✓ strumenti e tecniche di apprendimento
  - ✓ tipi di gare di orientamento
  - ✓ progressioni didattiche+ gare di orienteering
- ***Padel e Badminton:***
  - ✓ una disciplina nuova
  - ✓ teoria e pratica
- ***Scherma:***
  - ✓ Storia
  - ✓ Essenza e principi della scherma
  - ✓ Le tre armi:
    - Fioretto
    - Sciabola
    - Spada
  - ✓ Le basi della scherma nella scuola
  - ✓ Le posizioni fondamentali e i rispettivi movimenti,
  - ✓ Impugnatura dell'arma
  - ✓ Prove di assalti
  - ✓ Mini torneo di classe e di interclasse
  - ✓ Torneo finale
  - ✓ Prove di arbitraggio.
- ***Storia dello sport dalle origini all'antica Grecia***
  - ✓ Quando lo sport non era sport
  - ✓ Lo sport nelle civiltà più antiche
  - ✓ Lo sport nell'antica Grecia
  - ✓ Le Olimpiadi
  - ✓ I giochi panellenici
  - ✓ Sport senza quote rosa
- ***Sport prevenzione e medicina:***
  - ✓ Cosa significa prevenire
  - ✓ Il life style
  - ✓ Attività fisica: i vantaggi sul corpo e sulla mente
  - ✓ Carichi e posture
- ***Sport competizione e divertimento:***

Il Fair Play:

  - ✓ Le Carte del fair play, il Trofeo per il fair play, i Gesti di Fair Play entrati nella storia e la Giornata Internazionale dello Sport
  - ✓ Le Classificazioni
  - ✓ Attività indoor e outdoor
- ***Contenuti Lezioni Pratiche:***
  - ✓ Test autovalutazione delle capacità coordinative (Tempismo, Indipendenza Segmentaria e Ritmo)
  - ✓ Test motori

- ✓ Rielaborazione degli schemi motori di base:
  - Conoscenza del proprio corpo attraverso esercizi di ginnastica analitica segmentaria.
  - Ricerca di nuovi equilibri con esercizi di coordinazione statica e dinamica.
  - Controllo del proprio corpo in relazione allo spazio e agli altri compagni
  - Realizzare movimenti che richiedono di associare/ dissociare le diverse parti del corpo.
  - Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate.
- ✓ Esercizi di preatletismo
- ✓ Esercizi di coordinazione generale e specifica a corpo libero e/o combinata con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi
- ✓ Esercizi specifici sulle capacità condizionali di forza, resistenza, velocità e mobilità articolare
- ✓ Giochi di squadra-staffette-circuiti coordinativi e di destrezza- percorsi a stazioni
- ✓ Esercitazioni di stretching, elasticità muscolare e mobilità articolare.
- ✓ Esercizi di rilassamento, di respirazione e di controllo posturale.
- ✓ Esercitazioni pratiche sui fondamentali della tecnica sportiva (individuali e di squadra) dei vari sport praticando attivamente i valori sportivi (fair- play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.
- ✓ Attività di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione, rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
- ✓ Attività di socializzazione e miglioramento del carattere: gare sportive, tornei di classe- di interclasse e di istituto assumendosi responsabilità e impegnandosi per il bene comune
- ***Insegnamento trasversale dell'Educazione civica***
  - ✓ Il Fair Play e le sue regole

Cerignola, 10 giugno 2023

L'insegnante  
Caterina Falcone