



CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

DISCIPLINE SPORTIVE

Anno Scolastico 2022/23

Classe 3[^] SEZ. F

Prof.ssa Caterina Falcone

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

PRINCIPI DI TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO:

- L'allenamento
- ✓ Rendimento e prestazione
- ✓ I parametri dell'allenamento
- ✓ La metodologia dell'allenamento
- ✓ Avviamento motorio e defaticamento
- ✓ I test da campo

L'ALLENAMENTO NEGLI SPORT

- **SPORT DI SQUADRA:** elementi di teoria e pratica di:
 - ✓ PALLAMANO
 - ✓ CALCIO
 - ✓ PALLAVOLO
 - ✓ BASKET
- **SPORT COMBINATI:**
 - ✓ Classificazione
 - ✓ aspetti teorici e pratici
- **SPORT INDIVIDUALI:**
elementi di teoria, tecnica e pratica di:
 - ✓ ATLETICA: CONCORSI E GARE
 - ✓ ORIENTEERING
 - ✓ SCHERMA
 - ✓ PADEL
- **GLI SPORT DI COMBATTIMENTO:**
 - ✓ Classificazione e conoscenza degli sport da combattimento

GLI ASPETTI TECNICO-TATTICI, I RUOLI E LE REGOLE DEGLI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA PRATICATI: SCHERMA, PADEL, PALLAVOLO, CALCIO A 5, BADMINTON, GINNASTICA

L'ASPETTO EDUCATIVO E SOCIALE DELLO SPORT

PRINCIPI ETICI SOTTESI ALLE DIVERSE DISCIPLINE SPORTIVE

LO SPORT COME VEICOLO DI VALORIZZAZIONE DELLE DIVERSITÀ CULTURALI,
FISICHE SOCIALI
ARBITRAGGIO E GIURIA
IL FAIR PLAY

ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA PER DISABILI E SPORT INTEGRATO:

- Lo sport adattato:
 - ✓ disabilità e sport

STORIA DELLO SPORT:

- Lo sport dal Medioevo all'età moderna
 - ✓ IL MEDIOEVO
 - ✓ L'ETÀ MODERNA: XV-XVIII SECOLO

SPORT, MEDICINA E PREVENZIONE

- Gli ostacoli alla pratica sportiva:
 - ✓ I CRAMPI
 - ✓ IL CUORE E LE SUE TURBOLENZE
 - ✓ CICLO MESTRUALE E SPORT

ORIENTEERING

SPORT E TECNOLOGIE:

- ✓ Le Applicazioni (APP)

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.

CONTENUTI LEZIONI PRATICHE:

- ✓ Esercitazioni di potenziamento della condizione fisico-motoria generale
- ✓ Esercizi di preatletismo
- ✓ Test motori
- ✓ Percorsi a stazioni e circuiti allenamento funzionale
- ✓ Rielaborazione degli schemi motori già esistenti: acquisizione di automatismi tecnici specifici degli sport praticati
- ✓ 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

- ✓ Esercitazioni di stretching, elasticità muscolare e mobilità articolare, di rilassamento, di respirazione e di controllo posturale.
- ✓ Esercitazioni pratiche sui fondamentali della tecnica sportiva (individuali e di squadra) dei vari sport praticando, inoltre, 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 con compiti di organizzazione e di arbitraggio assumendosi responsabilità e impegnandosi per il bene comune.

INSEGNAMENTO TRASVERSALE DELL'EDUCAZIONE CIVICA

- Lo sport adattato: disabilità e sport

Cerignola, 10 giugno 2023

L'insegnante
Caterina Falcone