



LICEO SCIENTIFICO STATALE
"ALBERT EINSTEIN"

LICEO SCIENTIFICO - LICEO LINGUISTICO - LICEO DELLE SCIENZE UMANE
LICEO SPORTIVO - LICEO ECONOMICO SOCIALE



CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

DISCIPLINE SPORTIVE

Anno Scolastico 2022/23

Classe 4^a SEZ. F

Prof. TADDEO BERNARDO

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 negli sport

Sport di squadra

elementi di teoria e pratica di:

- ✓ Pallavolo
- ✓ pallacanestro
- ✓ Calcio
- ✓ Scherma

Sport combinati:

- ✓ aspetti teorici e pratici

Sport individuali:

- ✓ Atletica: concorsi e gare
- ✓ Orienteering
- ✓ Sci
- ✓ Scherma

Attività motoria e sportiva per disabili e sport integrato:

- ✓ Lo sport adattato

Sport di combattimento:

- ✓ classificazione e conoscenza degli sport da combattimento

Arbitraggio e Giuria

Storia dello sport:

- ✓ Lo sport tra la fine dell'800 e inizi del '900

Sport, medicina e prevenzione

Sport e tecnologie

Contenuti lezioni pratiche:

- ✓ Esercitazioni di potenziamento della condizione fisico-motoria generale
- ✓ Esercizi di preatletismo
- ✓ 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.

Cerignola, 10 giugno 2023

L'insegnante

Bernardo Taddeo