

## PROGRAMMA SVOLTO LICEO – PRIMO BIENNIO

TEST MOTORI: Conoscenza e potenziamento delle proprie capacità coordinative ed organico-muscolari.

GIOCHI PRESORTIVI: allenamento delle capacità motorie e tecniche in forma non strutturata tramite giochi motori come palla rilanciata, palla bersaglio, ruba pallone.

GINNASTICA A CORPO LIBERO: approccio ad alcuni elementi base della ginnastica, quali capovolta, verticale, ruota, rotolamenti, salto in pedana.

### SPORT DI SQUADRA

- Pallavolo: studio delle regole di gioco; studio e pratica dei fondamentali di gioco; rotazione dei giocatori in campo; partite di classe e d'istituto.
- Pallacanestro: studio delle regole e degli esercizi fondamentali di gioco; partita di classe.
- Calcio a 5: controllo e guida della palla; partite di classe e d'istituto.
- Dodgeball: studio delle principali regole di gioco; partita di classe.
- Palla tamburello: principali regole di gioco, approccio al tiro e partita di classe.

### SPORT INDIVIDUALI:

- Atletica leggera, approccio ad alcune specialità: corsa ad ostacoli, salto in alto, salto in lungo.
- Tennis: approccio al palleggio, scambi in singolo e doppio.
- Orienteering: studio del regolamento e degli strumenti necessari all'attività, quali bussola, mappa e testimone; rappresentazione degli oggetti in scala; mini orienteering in palestra e gara di orienteering nel campo esterno.
- Badminton: approccio all'attività tramite scambi in coppia

### EDUCAZIONE CIVICA

Agenda 2030 - Ridurre le disuguaglianze: quando lo sport diventa inclusione; le paralimpiadi; diverso per chi?