

I.I.S. FARNESE - VETRALLA  
PROGRAMMA SVOLTO  
Liceo Scientifico Indirizzo Sportivo  
CLASSE 2<sup>G</sup> e 2<sup>H</sup>  
A.S. 2021/2022

## DISCIPLINE SPORTIVE

### CONTENUTI

I QUADRIMESTRE:

#### **Testo Discipline Sportive**

- Cap. 4 Test e Valutazione :

- che cosa sono i test, Test di Cooper, test navetta, sargent test, test di forza.

Concetto di 1RM

- Strutturazione di un programma di allenamento della forza

Allenamento in sala pesi: funzionamento delle macchine isotoniche, concetti base per eseguire gli esercizi fondamentali in modo corretto.

- **Circuiti pratici sulle capacità motorie oggetto di studio teorico.**

- Attività pratiche finalizzate al miglioramento degli schemi motori di base;

- Attività pratiche a gruppo ed individualizzate anche con l'utilizzo delle spalliere per migliorare le capacità motorie: mobilità articolare, destrezza, forza, resistenza, velocità.

- L'importanza del ritmo, educazione al ritmo, spiegazione del conteggio della musica e delle frasi musicali.

- Muoversi a ritmo: libera ideazione con elementi imposti di una combinazione su base musicale assegnata. Valutazioni per gruppi di lavoro.

- Sport di squadra: la Pallacanestro fondamentali di gioco con particolare riferimento al palleggio, al passaggio e al tiro.

- Sport individuali

- **Tennis**

- Introduzione al tennis: esercizi con la pallina legata all'elastico per palleggio in autonomia.
- **Atletica**
- Tecnica della corsa, biomeccanica delle fasi della corsa, lezione teorico-pratica.
- Primo approccio con esercizi propedeutici per il salto agli ostacoli.

## II QUADRIMESTRE:

### - Cap. 5

#### **Gli sport individuali:**

- La ginnastica artistica e la ginnastica ritmica, federazione di appartenenza, nozioni storiche

#### **Gli sport di squadra**

- Pallavolo schemi di gioco e ruoli

La schiacciata e la battuta

- Consolidamento del Fair Play 10 regole

- Test di valutazione motoria.

#### **TORNEI DI CLASSE:**

- Calcio a 5

- Pallavolo

- Elaborazione piani di lavoro con obiettivi imposti:

attivazione articolare, flessibilità, potenziamento fisiologico dei vari distretti muscolari.

#### **TORNEI D'ISTITUTO.**

Data: 11/06/2022

Prof.ssa Rosanna Ripamonti