

I.I.S. FARNESE - VETRALLA
PROGRAMMA SVOLTO
Liceo Scientifico Indirizzo Sportivo
CLASSE 3^G
A.S. 2021/2022

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 - Formula di Brzycki.

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. 3 e Cap. 4 Teoria dell'allenamento**

Parametri dell'allenamento e della prestazione sportiva

- **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