

DISCIPLINE SPORTIVE

CONOSCENZE e CONTENUTI TRATTATI	
Argomento	Contenuti affrontati
Atletica leggera	<ul style="list-style-type: none"> • 1000m, il mezzofondo, 3000m siepi (regolamento, storia e tecnica della disciplina) • lancio del giavellotto (regolamento, storia e tecnica della disciplina)
Tennis tavolo	<ul style="list-style-type: none"> • regolamento, storia e tecnica della disciplina
Nuoto	<ul style="list-style-type: none"> • ripasso della tecnica e del regolamento dei 4 stili
Nuoto salvamento	<ul style="list-style-type: none"> • indicazioni generali sullo scopo del corso • le prese e i trasporti • teoria del nuoto per salvamento
Karate	<ul style="list-style-type: none"> • storia della disciplina e presentazione del corso • pratica delle principali tecniche di mano e di gambe: pugni, calci e parate • kihon, kata e kumite
Flag football	<ul style="list-style-type: none"> • regolamento • ripasso della tecnica del lancio della palla • albero delle traiettorie • filosofia degli schemi d'attacco e di difesa • dal 3vs3 al 5vs5
Sollevamento pesi	<ul style="list-style-type: none"> • tecnica del sollevamento nello strappo e nello slancio • controllo della postura • esecuzione dalla posizione "hang"
Baseball (Slowpitch)	<ul style="list-style-type: none"> • regolamento • la battuta e la corsa in base • le assistenze in difesa • l'organizzazione della partita
Scherma	<ul style="list-style-type: none"> • le tre armi: differenze di costruzione e di regolamento • le parate • affondo, cavazione e controcaavazione • la gara

METODOLOGIE	Lezione frontale, lavoro singolo e di gruppo, esercizi pratici, soluzione di problemi ed esercizi, contributi audiovisivi.
CRITERI DI VALUTAZIONE	<p>Comprensione del linguaggio formale specifico delle scienze motorie; conoscere i contenuti fondamentali dei regolamenti che sono alla base della costruzione delle varie attività ginnico-sportive; essere in grado di eseguire i gesti tecnici ed individuare le corrette strategie di gioco e di movimento; comprendere ed apprezzare la corretta progressione didattica che porta alla padronanza del gesto.</p> <p>Saper correttamente interpretare il ruolo del giudice/arbitro e di saper organizzare incontri/gare in ambito sportivo.</p>
TESTI e MATERIALI / STRUMENTI ADOTTATI	<p><i>Appunti forniti dal docente in forma digitale</i></p> <p>Sport Science – Simon Rea, Open</p>
Prof. Massimo Annoni	

Milano, 09.05.2025

Firma docente

Firme rappresentanti di classe
