

DISCIPLINE SPORTIVE

CONOSCENZE e CONTENUTI TRATTATI	
Argomento	Contenuti affrontati
Atletica leggera	<ul style="list-style-type: none"> ● 1000m, il mezzofondo, la corsa ad ostacoli, 3000m siepi (regolamento, storia e tecnica della disciplina) ● lancio del disco (regolamento, storia e tecnica della disciplina)
Tiro a segno	<ul style="list-style-type: none"> ● presentazione della disciplina olimpica: pistola e carabina ad aria compressa da 10 metri ● problematiche relative alla sicurezza ● norme della disciplina e prove pratiche
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
Brasilian Ju-jitzu	<ul style="list-style-type: none"> ● storia della disciplina e presentazione del corso ● pratica delle principali tecniche di lotta a terra
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"> ● storia della disciplina e regolamento tecnico ● tecnica del sollevamento nello strappo e nello slancio ● controllo della postura
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 ● La spada: parate, affondo, invito, 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>Appunti forniti dal docente in forma digitale</p> <p>Sport Science – Simon Rea, Open</p>
Prof. Massimo Annoni	

Milano, 09.05.2026

Firma docente

Firme rappresentanti di classe
