

**ANNO SCOLASTICO 2018/'19**

**PROGRAMMA SOLTO CLASSE 2S**

**PROF.SSA DIANI ANTONELLA**

**MATERIA :DISCIPLINE SPORTIVE**

**SPORT DI SQUADRA**

**RUGBY**

- Il rugby sport di sfida: abilità di evadere e attitudine alla sfida, esercitazioni 1v1 e giochi propedeutici in collettivo
- Tecnica del passaggio: pop, spin, da terra: esercitazioni e giochi
- Tecnica di calcio presa al volo
- Placcaggio: comportamenti del placcatore e del placcato; attacco in superiorità numerica 2v1-3v2
- Maul e ruck
- Mischia e touche, giochi di lotta e di equilibrio dinamico
- Prove pratiche di passaggio, placcaggio e di gestione di una esercitazione
- Esposizione orale in piccoli gruppi sulla didattica

**VOLLEY**

- Riscaldamento specifico con palla
- Esercizi di sensibilizzazione con la palla individuali e a coppie
- Esercizi sui fondamentali individuali: palleggio, bagher e battuta
- Regole di gioco
- Gioco

**SPORT INDIVIDUALI**

**SCHERMA**

- Regolamento e tecnica di combattimento della sciabola, del fioretto e in particolare della spada
- Elementi strutturali delle tre armi
- I bersagli ,il campo di gara, il punteggio
- Lo spostamento in pedana, la guardia ,il duello
- Le azioni di offesa e difesa

**ARRAMPICATA SPORTIVA**

- Nozioni generali: sicurezza e attrezzature
- Tecnica di arrampicata
- Esercitazioni su pareti artificiali (traversi e circuiti)
- Nozioni di teoria sulle diverse modalità di gara

**ATLETICA LEGGERA**

- Esercizi motori generali e specifici in regime aerobico
- Esercizi pre-atletici
- Esercizi di lancio e presa individuali e in coppia a carico naturale e con palla medica
- Circuit-training
- Esercitazioni con variazioni di ritmo
- Tecnica della corsa: corsa veloce e mezzofondo

**PROGETTO TESTIMONE AI TESTIMONI:** esperienza di didattica attiva con i bambini della scuola Primaria e dell'Infanzia

Partecipazione a conferenze e lezioni con esperti sugli argomenti del Doping :conoscenza e prevenzione e Alimentazione

