

Programma svolto A.S. 2021/2022

Materia: Discipline Sportive

Cl. 1°P

Prof. URBINATI ALICE

Modulo 1 PRATICO Il movimento come linguaggio - approfondimento e sviluppo dei principi fondamentali della Pallavolo	<ul style="list-style-type: none">● FIPAV: La federazione sportiva di appartenenza;● Giochi sportivi individuali, fondamentali tecnici;● Le tecniche di base;● La valutazione e le tecniche di misurazione;● Conoscenza delle regole del gioco attraverso la lettura del regolamento ufficiale della pallavolo.
Modulo 2 TEORICO Conoscenza dei principi fondamentali di una buona Alimentazione. Legami tra prestazione sportiva e scelte alimentari	<ul style="list-style-type: none">● Alimentazione e sport: rapporto e principi.● Micro e macro nutrienti: cosa sono, caratteristiche, funzioni e dove si trovano.● Piramide alimentare● Peso ideali: metodi e indici utilizzati per definirlo● Fabbisogno energetico e metabolismo basale: definizione e fattori che li determinano.● L'acqua alla base della vita
Modulo 3 PRATICO Avviamento alla pratica degli Sport Individuali Badminton	<ul style="list-style-type: none">● La F.I.B.: Federazione Italiana Badminton;● - Le tecniche di base con esercizi propedeutici per i fondamentali di gioco: Drop, Smash, Clear, Servizio;● - La valutazione e le tecniche di misurazione;● - Conoscenza delle regole di base e dello spazio in cui viene svolta l'attività
Modulo 4 Pratico Avviamento alla pratica degli Sport di Destrezza ARRAMPICATA SPORTIVA	<ul style="list-style-type: none">● analisi delle varie discipline dell'arrampicata;● analisi dell'attrezzatura specifica;● norme di sicurezza;● tecnica di arrampicata;● esercitazione pratica libera;● esercitazione pratica in cordata.
Modulo 5 PRATICO Consolidamento della pratica degli Sport Di Squadra	<ul style="list-style-type: none">● La F.I.P. -> Federazione Italiana PALLACANESTRO e analisi del suo regolamento● tecnica del Ballhandling● Le tecniche di base con esercizi propedeutici per i fondamentali di gioco: palleggio, passaggio e tiro

<p>PALLACANESTRO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● La valutazione e le tecniche di misurazione; ● Conoscenza delle regole di base e dello spazio in cui viene svolta l'attività ● organizzazione torneo: gioco e arbitraggio per applicazione delle regole
<p>Modulo 6 EDUCAZIONE CIVICA</p> <p>Giochi Olimpici e Paralimpiadi</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Giochi Olimpici Antichi ● Olimpiadi moderne: legami con la storia contemporanea analizzando fatti importanti accaduti in occasione dei giochi. ● Paralimpiadi: nascita e sviluppo nel tempo. ● Menomazione, handicap e disabilità: definizione e classificazione. ● Sport e disabilità: integrazione e adattamento. ● Analisi delle discipline adattate e loro classificazione. ● lavoro in coppia con presentazione delle discipline presenti ai giochi olimpici e paralimpici.
<p>Modulo 7 PRATICO</p> <p>Avviamento alla pratica dell'Orienteering</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscenza delle regole dello sport; ● Conoscenza delle competenze tecniche e sportive. ● Conoscenza delle curve di livello e ripasso della carta e della bussola; ● Le diverse tipologie di gara nell'orienteeing; ● Orientarsi ed ambientarsi in uno spazio conosciuto e non; ● Esercitazioni fisiche e cognitive per la tattica di gioco; ● Allenare l'aspetto fisico e cognitivo attraverso schemi di percorso.
<p>Modulo 8 PRATICO</p> <p>Avviamento alla pratica degli Sport Individuali</p> <p>il BEACH TENNIS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Le tecnica di base con esercizi propedeutici per i fondamentali di gioco: Dritto, rovescio, servizio, anticipo e movimento in campo ● La valutazione e le tecniche di misurazione; ● Conoscenza delle regole di base e dello spazio in cui viene svolta l'attività