

## **PROGRAMMA DISCIPLINE SPORTIVE**

Contenuti affrontati nell'arco dell'anno scolastico 2023/2024

### **Pratica sportiva attraverso le seguenti attività**

- Pallavolo (fondamentali individuali e di squadra);
- pallamano (fondamentali individuali e di squadra);
- calcio a 5 (fondamentali individuali e di squadra);
- pallacanestro (fondamentali individuali e di squadra);
- atletica leggera (fondamentali individuali);
- allenamento postural pilates;
- allenamento funzionale.

Finalizzata al miglioramento delle capacità coordinative e condizionali con l'ausilio di:

- piccoli attrezzi: palloni e palle di varie tipologie, tappetini, pesi, palle mediche, step, ostacoli, testimoni, giavellotto, vortex.
- grandi attrezzi: porte da pallamano e calcio a 5, canestri, rete pallavolo, tapis roulant, tappeti e ritmi per salto in alto.

Con varie tipologie di esercitazioni:

- esercizi per il consolidamento dello schema corporeo e per l'acquisizione di gesti atletici e sportivi;
- esercizi di coordinazione;
- esercizi di equilibrio;
- esercizi di orientamento spazio – temporale;
- esercizi di destrezza;
- esercizi di lateralità;
- esercizi di mobilizzazione articolare ed elasticità muscolare;
- percorsi strutturati e circuiti;
- giochi codificati e non codificati;
- esercitazioni individuali;
- assistenza diretta e indiretta connessa alle attività.

## **Teoria**

- Conoscenze dei regolamenti tecnici degli sport trattati;
- conoscenza delle caratteristiche dei gesti fondamentali tipici degli sport trattati;
- conoscenza delle capacità coordinative generali e speciali coinvolte nell'esecuzione dei gesti tecnici;
- conoscenza delle capacità condizionali coinvolte nell'esecuzione dei gesti tecnici.

Cagliari, 03/06/2024

Gli alunni

Il docente

Luca Sanna