

Programma anno scolastico **2022/2023**

Disciplina: **DISCIPLINE SPORTIVE**

Docente: **TOMMASO GIORGETTI**

Classe: **1 CSP**

ATLETICA LEGGERA

Gare e Concorsi

Corse di Velocità 30m, 50m e 100m

Corse di Resistenza 1000m, la maratona

Propedeutica del Lancio del Giavellotto

Salto in Lungo

SPORT DI SQUADRA:

- PALLAVOLO: i primi fondamentali, teoria e didattica
- PALLACANESTRO: i primi fondamentali, teoria e didattica
- PALLAMANO: i primi fondamentali, teoria e didattica
- UNIHOCKEY

SPORT INDIVIDUALI:

- NUOTO: I diversi stili di nuoto, con approfondimento di un Docente Esterno
- ORIENTEERING: dalla teoria alla pratica, lettura della carta ed esercitazioni presso la Doganaccia
- SCI: modulo didattico preso gli impianti sciistici della Doganaccia
- BADMINTON: i primi fondamentali, teoria e didattica
- TENNIS TAVOLO

SPORT ADATTATI:

- FOOBALLSKIL
- SITTING-VOLLEY
- 3 VS.3 PALLACANESTRO

FITNESS E WELLNESS:

- Attività sportiva competitiva e non
- Acrosport
- Rope-Skippin
- Circuit Training
- BLSD

Testo adottato

MOVIMENTO CREATIVO - EDIZIONE VERDE - G. D'ANNA

Lucca, 1 giugno 2023

I rappresentanti di classe

Firma docente
Prof. TOMMASO GIORGETTI