

Programma anno scolastico **2022/2023**

Disciplina: **DISCIPLINE SPORTIVE**

Docente: **TOMMASO GIORGETTI**

Classe: **2 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
- CALCIO A 5: i primi fondamentali, teoria e didattica
- UNIHOCKEY
- ULTIMATE-FRISBEE

#### SPORT INDIVIDUALI:

- NUOTO: I diversi stili di nuoto, con approfondimenti mediante lezione con l'esperto
- ORIENTEERING: dalla teoria alla pratica, lettura della carta ed esercitazioni presso la Doganaccia
- SCI: modulo didattico preso gli impianti sciistici di Sestola
- BADMINTON: i primi fondamentali, teoria e didattica
- TENNIS TAVOLO
- DODGEBALL

#### SPORT ADATTATI:

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

#### FITNESS E WELLNESS:

- Attività sportiva competitiva e non
- Acrosport
- Circuit Training

Testo adottato

CORETTI STEFANO / CHIESA ELISABETTA: EDUCARE AL MOVIMENTO - GLI SPORT -  
MARIETTI SCUOLA

Lucca, 1 giugno 2023

I rappresentanti di classe

---

Firma docente  
Prof. TOMMASO GIORGETTI