

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "CARLO PIAGGIA"

PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE

CLASSE 2BLS

A.S. 2025/2026

Prof.ssa Lisa Tripalo

1° PERIODO:

- RISCALDAMENTO: riscaldamento generale, mobilità, andature preatletiche, stretching dinamico e rinforzo muscolare;
- CAPACITÀ COORDINATIVE: coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica nei giochi sportivi, ritmo e combinazione motoria in percorsi e staffette, differenziazione e orientamento motorio con l'utilizzo di piccoli attrezzi;
- CAPACITÀ CONDIZIONALI: esercitazioni individuali, a coppie e in circuito finalizzate allo sviluppo della forza, esercitazioni in ambiente naturale per lo sviluppo della resistenza;
- PALLAVOLO: fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher e schiacciata) e collaborazioni;
- DODGEBALL: regolamento, fondamentali e gioco con gli esperti esterni, partite interclasse;
- GINNASTICA: regolamento e discipline della ginnastica, elementi tecnici di base della ginnastica artistica (capovolta, traslazioni alla trave, verticale ecc.), ginnastica acrobatica;
- TEST MOTORI CON VALUTAZIONE: test di ingresso sui prerequisiti, Sargent test, valutazione modulo ginnastica (teoria e elementi tecnici), valutazione tramite osservazione sistematica di impegno e partecipazione.

2° PERIODO:

- RISCALDAMENTO: riscaldamento generale, mobilità, andature preatletiche, stretching dinamico e rinforzo muscolare;
- CAPACITÀ COORDINATIVE: combinazione motoria e differenziazione nei giochi sportivi, equilibrio e reazione con l'utilizzo di piccoli attrezzi e percorsi;
- CAPACITÀ CONDIZIONALI: velocità e rapidità con esercitazioni individuali, a coppie e in gruppo, sviluppo della forza degli arti superiori, degli arti inferiori e dei muscoli del tronco tramite esercitazioni sport specifiche;
- ATLETICA LEGGERA: regolamento e pratica delle principali discipline (100 mt, corsa a ostacoli, staffetta 4x100 mt, salto in lungo, salto in alto e getto del peso);
- BASKET: regolamento, fondamentali (palleggio, passaggio e tiro) e gioco semplificato;
- CANOA: elementi di base della disciplina, norme di sicurezza, tecnica di pagaiata e prove pratiche in acqua con esperti esterni;
- TEST MOTORI CON VALUTAZIONE: Agility T test, test navetta 4x10m, valutazione modulo atletica leggera (pratica delle varie discipline), valutazione tramite osservazione sistematica di impegno e partecipazione.