

CONTENUTI SVOLTI

CLASSE: 4^a SEZ AIS

MATERIA: Discipline sportive

ANNO SCOLASTICO: 2025-2026

DOCENTE: Prof.ssa Rosalba Marcinnò

Libro di testo: Pier luigi del Nista - June Parker – Andrea Tasselli

Il corpo e i suoi linguaggi. Edizione verde - G. D'Anna

- Test motori: Sergent test - equilibrio monopodalico, jump rope, velocità 30 metri.
- Giornata europea dello sport scolastico: tornei di pallavolo e calcio a 5 a classi aperte.
- Percorsi di sviluppo delle capacità motorie. Metodologia di allenamento delle capacità motorie.
- L'adattamento e l'allenamento negli sport.
- Esercitazioni di biliardo sportivo.
- *Attività motoria e sportiva per disabili e sport integrato*
Principi generali della teoria e tecnica dell'attività motoria adattata. Le specialità dello sport per disabili. Fini e metodi dello sport integrato. Esercitazione di setting volley. L'atletica leggera nelle disabilità sensoriali (non vedenti - ipovedenti). Il dodgeball da seduti. Il tennistavolo adattato in carrozzina.
- *Sport individuali:*
 - *Atletica leggera:* Andature tecniche. La corsa a ostacoli, gare maschili e femminili. Il passaggio dell'ostacolo. Suggestioni tecniche per la corsa a ostacoli. La corsa di resistenza. La fisiologia nella corsa di resistenza. Il mezzofondo e la marcia. La velocità: la partenza dai blocchi. Le gare di staffetta; la tecnica del cambio. Storie di sportivi olimpici.
 - *Tennistavolo:* Caratteristiche e scopo del gioco. Le regole principali. Esercitazione dei fondamentali tecnici (impugnatura, passi, servizio, colpi principali e schiacciata). Cenni di tattica. La tecnica del servizio, gli effetti sulla palla e la risposta al servizio. Tornei di allenamento e di verifica finale.
- *Sport di squadra:*
 - *Calcio a 5:* Teoria e pratica, applicazione nei diversi ruoli. Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi, specificità dei gruppi muscolari interessati, specificità dei programmi di allenamenti. Tecniche esecutive e tattiche di gara. Principi di teoria e metodologia dell'allenamento. Arbitraggio e Giuria. Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica.
- *Sport di combattimento:*
 - *Karate:* Classificazione degli sport di combattimento. Studio delle caratteristiche tecniche principali. Principi generali di teoria e metodologia dell'allenamento. Il controllo della potenza, contrazione e decontrazione, posizioni, controllo del ritmo e della velocità. La respirazione. Esecuzione del primo Kata e del Kumitè. Il controllo delle emozioni nelle arti marziali e nella vita.

Caltagirone, 03/06/2026

Gli alunni

La docente

Prof.ssa Rosalba Marcinnò