INDIRIZZO: LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO

CLASSE: 1 LSS A

MATERIA: DISCIPLINE SPORTIVE

A.S. 2026/2027

MODULO 1	CONTENUTI
Orienteering	- Che cos'è l'orienteering? - Come si svolge? - Strumenti di utilizzo - I punti di controllo

MODULO 2	CONTENUTI
L'atletica leggera	- Misure della pista - La corsa (la corsa veloce, la corsa a ostacoli, la staffetta, il mezzofondo e il fondo) - I salti (il salto in lungo, il salto in lungo - I lanci (Il getto del peso, il lancio del giavellotto) - Discipline della ginnastica artistica (il corpo libero, il volteggio, le parallele asimmetriche, la trave, il cavallo con maniglie, la sbarra, le parallele pari, gli anelli) - La ginnastica ritmica

MODULO 3	CONTENUTI
Il nuoto	- Misure e suddivisione della piscina - Le gare - Gli stili (il crawl, il dorso, la rana, la farfalla) - Il nuoto artistico

MODULO 4	CONTENUTI
La pallacanestro	- Come si gioca? - Le regole della pallacanestro (durata della gara, il punteggio, i falli, esclusione dal gioco, le violazioni) I - fondamentali individuali d'attacco (la regola dei passi, l'arresto, il piede perno, il cambio di direzione, il cambio di velocità, lo smarcamento e il taglio, il palleggio, il tiro, il passaggio) - I fondamentali individuali di difesa (la posizione fondamentale, lo scivolamento, il tagliafuori, il rimbalzo - I ruoli della pallacanestro.

Libri di testo in adozione:

Nicola Lovecchio – Matteo Merati – Paola Vago, DISCIPLINE SPORTIVE Nuova Edizione, Marietti scuola, DEASCUOLA

G. Fiorini – E. Chiesa – G. Enea Spilimbergo – N. Monforte Bianchi – D. Melchiorre, SEMPRE PIU' MOVIMENTO, Marietti scuola, DEASCUOLA