

IIS A. FARNESE DI CAPRAROLA

“PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE”

CLASSI SECONDE

SPORT E ALLENAMENTO

Gli sport individuali:

Progressione didattica e allenamento del getto del peso(**secondo biennio**)

progressione didattica e allenamento del salto in lungo (**primo biennio**)

Gli sport di squadra:

Fondamentali tecnici di base PALLAVOLO (**primo biennio – secondo biennio**)

Gli Sport di Racchetta:

Fondamentali tecnici di base del Tennis(**primo biennio – secondo biennio**)

Gli Sport Acquatici:

Fondamentali tecnici del NUOTO (**primo biennio - secondo biennio**)

Gli Sport di Combattimento: Fondamentali tecnici di base PUGILATO (**primo biennio – secondo biennio**)

Gli Sport di Strada (**primo biennio- secondo biennio**)

Gli Sport dal mondo (**primo biennio – secondo biennio**)

Giochi Presportivi (**primo biennio – secondo biennio**)

Bali e Danza (**primo biennio – secondo biennio**)

Fitness e aerobica (**primo biennio – secondo biennio**)

CAPACITA' E ABILITA' COORDINATIVE: LA LORO APPLICAZIONE

L'equilibrio(primo biennio)

Test di valutazione: **Test di Fleishmann – Traslazione sulla trave.(primo biennio)**

La coordinazione(primo biennio)

Test di valutazione: **Prove di destrezza.**

L'agilità(primo biennio)

Test di valutazione: **L'agility test.(primo biennio)**

Allenamento: **Circuiti coordinativi.(primo biennio)**

