

## **Liceo Scientifico Statale "Enrico Fermi" Massa**

Via Fermi 2, 54100 Massa (MS) C.F. 80001820457

Peo: [mmps01000b@liceofermimassa.edu.it](mailto:mmps01000b@liceofermimassa.edu.it)

Pec: [mmps01000b@pec.istruzione.it](mailto:mmps01000b@pec.istruzione.it)

Sito web: [www.liceofermimassa.edu.it](http://www.liceofermimassa.edu.it)

Codice univoco: UFTKY7

Tel: 058541106



### **PROGRAMMA SVOLTO**

**prof. Alessandro Vitaloni**

**Materia: Discipline Sportive**

**Classe: 1F**

**Anno: 2023/2024**

i

Sviluppo muscolare

Metodi e Test di misurazione e valutazione

Criteri e metodi di classificazione della attività sportive

Conoscere e valutare i rischi dei diversi ambienti teatro delle attività sportive

Teoria e tecnica dell'atletica leggera: corse

Conoscere le tecniche dei giochi e degli sport individuali: atletica leggera, vela

Conoscere le tecniche individuali degli sport di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano, tennis tavolo.

Conoscere le abilità tecniche dello sport di Orienteering

Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio

Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica.

Storia dello sport: dalle origini al medioevo.

**Massa, 20 giugno 2024**

**La docente**

**Prof. Alessandro Vitaloni**