

Liceo Scientifico Statale "Enrico Fermi" Massa

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

Peo: mmps01000b@liceofermimassa.edu.it

Pec: mmps01000b@pec.istruzione.it

Sito web: www.liceofermimassa.edu.it

Codice univoco: UFTKY7

Tel: 058541106



PROGRAMMA SVOLTO

prof. Alessandro Vitaloni

Materia: Discipline Sportive

Classe: 2a

Anno: 2023/2024

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