

ANNO SCOLASTICO: 2026-2027

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO
Docente Emanuele Becchis
Classe: 5S
Materia: Discipline Sportive

Discipline sportive

- **Le capacità condizionali:** la forza, la velocità e la resistenza: dalla teoria alla pratica.
- **La forza:** ideazione a gruppi di un test di forza con parte teorica di spiegazione. Autovalutazione del lavoro svolto. Test del getto della palla zavorrata e dei tre salti a piedi uniti.
- **La velocità:** diverse prove e test su velocità di spostamento, frequenza gestuale.
- **Il riscaldamento:** generale e specifico, pianificazione ed esecuzione a coppie con attenzione all'autovalutazione del lavoro svolto, della comunicazione e del controllo del gruppo.
- **Le capacità coordinative:** generali e speciali, quando e come intervengono nei gesti sportivi e nello sviluppo motorio.
- **Sistemi energetici:** i tre sistemi energetici durante l'attività fisica, classificazione degli sport in base ad esso.
- **Pianificazione:** ideazione di un piano di allenamento annuale: microcicli, mesocicli, macrocicli, periodi di allenamento. Intensità a confronto con il volume. Esperienza pratica con atleta olimpico Libanese.

Educazione Civica

- **Olimpiadi:** incontro con l'atleta Libanese Samer Tawk: storia di una rivalsa. Dall'ospedale alle Olimpiadi.

Cuneo, lì 15/06/2026

Firma del Docente: Emanuele Becchis