

PROGRAMMA SVOLTO/ARGOMENTI DI MAGGIORE RILIEVO E COMPITI PER LE VACANZE

CLASSE: 3 ALSS

MATERIA: DISCIPLINE SPORTIVE

DOCENTE: CAVALLERI

1) **PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2021/22**

TEORIA

- Biomeccanica del movimento
- Core stability
- Fitness e macchine isotoniche
- Programmazione potenziamento sport-specifico

PRATICA:

- Core training: progressione di un allenamento sulla Core stability
- Sport individuali:
 - Atletica Leggera: Didattica dei salti in estensione ed elevazione (Salto in alto e salto in lungo)
 - Scherma: Didattica della scherma, utilizzo di armi convenzionali (Spada e Fioretto) e regolamento
 - Nuoto: Vari Stili
- Sport di squadra:
 - Pallamano: Consolidamento fondamentali di gioco, ruoli, regole
 - Pallanuoto: Fondamentali di gioco, ruoli, regole

1) **ARGOMENTI DEL PROGRAMMA DI MAGGIOR RILIEVO:**

A prescindere dal ripasso generale di tutto il programma svolto si indicano i punti di maggior rilievo che ogni studente deve ripassare.

Agli studenti che hanno la verifica di settembre è richiesto uno studio approfondito degli argomenti indicati, al fine di colmare le lacune manifestate al termine dell'anno.

Studio della teoria dei seguenti argomenti:

- Regolamento sport di squadra e individuali praticati durante l'anno;

Esercitazioni pratiche:

- Esercitazioni di core stability e balance training;
- Esercitazioni di potenziamento mediante macchine isotoniche;
- Didattica dei salti nel atletica leggera (Salto in Lungo e Salto in Alto);
- Varie situazioni ed esercitazioni di gioco degli sport di squadra e individuali trattati.

2) **COMPITI PER LE VACANZE ESTIVE (PER TUTTI GLI STUDENTI DELLA CLASSE)**

- Pratica delle varie discipline sportive affrontate durante l'anno.
- Esercitazioni finalizzate al mantenimento delle capacità condizionali generali.

3) **GLI STUDENTI RINVIATI ALLA VERIFICA DI SETTEMBRE SONO TENUTI A SVOLGERE, OLTRE AI COMPITI DI CUI SOPRA, ANCHE I SEGUENTI ESERCIZI.**

Ripasso approfondito degli argomenti trattati a livello teorico:

- La pallacanestro.
- Educazione alla salute: i rischi della sedentarietà.
- Core stability e il balance training

Esercitazioni degli argomenti trattati a livello pratico:

- Pallacanestro
- Pallavolo
- Test velocità sui 30 mt.
- Test resistenza 1000 mt