

A1 PROGRAMMA SVOLTO, ARGOMENTI DI MAGGIOR RILIEVO E COMPITI

CLASSE: 4LL

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: COMERIO

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2021/2022

TEORIA:

- Core stability
- Fitness e macchine isotoniche
- Programmazione potenziamento sport-specifico attraverso schede di lavoro di esercitazioni muscolari e metabolici
- Fasi di una seduta di un allenamento: attivazione muscolare– Defaticamento
- Assi e piani motori, posizioni e movimenti del corpo umano
- Pallamano: storia regole e ruoli
- Meccanismi di risintesi dell'Atp
- Sistemi energetici

PRATICA:

- L'avviamento motorio e allungamento muscolare
- Core stability
- Circuit training (esercizi a carattere generale a corpo libero)
- Sport di squadra:
 - Pallamano: fondamentali individuali
 - Ultimate: fondamentali individuali e di squadra
 - Pallavolo: fondamentali individuali e squadra

2) ARGOMENTI DEL PROGRAMMA DI MAGGIOR RILIEVO:

(si indicano i punti di maggior rilievo che ogni studente deve ripassare).

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 dei fondamentali degli sport trattati durante l'anno;
- Varie situazioni ed esercitazioni di gioco degli sport di squadra e individuali trattati.

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 SOSPENSIONE DEL GIUDIZIO E' RICHIESTO UNO STUDIO APPROFONDITO DEGLI ARGOMENTI INDICATI, AL FINE DI COLMARE LE LACUNE MANIFESTATE AL TERMINE DELL'ANNO.

1) 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.

2) GLI STUDENTI CON SOSPENSIONE DEL GIUDIZIO SONO TENUTI A SVOLGERE, OLTRE AI COMPITI DI CUI SOPRA, ANCHE I SEGUENTI ESERCIZI.