

## A1 PROGRAMMA SVOLTO, ARGOMENTI DI MAGGIOR RILIEVO E COMPITI

CLASSE: 1 BLSS

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: CAVALLERI

### 1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2023/24

#### TEORIA

- Apparato cardiocircolatorio: cuore, sangue e vasi sanguigni, atri e ventricoli, valvole, piccola e grande circolazione, pressione sanguigna, parametri attività cardiaca a riposo e sotto sforzo.
- Apparato locomotore: sistema muscolare e scheletrico, tessuto osseo, classificazione ossa e muscoli, articolazioni, piani di simmetria del corpo
- Accenni apparato respiratorio

#### PRATICA

- L'avviamento motorio e il potenziamento muscolare
- Utilizzo di macchine Isotoniche e Cardio
- Allenamenti HIIT (EMOM – AMRAP – TABATA)
- Padel

#### Sport di squadra:

- Pallavolo: Fondamentali di gioco, ruoli, regole
- Hockey
- Calcio a 5: praticato in forma ludica

### 2) 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;
- Apparato locomotore: sistema muscolare e scheletrico, tessuto osseo, classificazione ossa e muscoli, articolazioni, piani di simmetria del corpo
- Apparato cardiocircolatorio: cuore, sangue e vasi sanguigni, atri e ventricoli, valvole, piccola e grande circolazione, pressione sanguigna, parametri attività cardiaca a riposo e sotto sforzo
- Apparato cardiocircolatorio: cuore, sangue e vasi sanguigni, atri e ventricoli, valvole, piccola e grande circolazione, pressione sanguigna, parametri attività cardiaca a riposo e sotto sforzo

Esercitazioni pratiche:

- Esercitazioni di potenziamento muscolare e stretching;
- Esercitazioni di potenziamento mediante macchine isotoniche;
- Varie situazioni ed esercitazioni di gioco degli sport di squadra e individuali trattati.

**AGLI STUDENTI CHE NON HANNO RAGGIUNTO LA SUFFICIENZA NELLO SCRUTINIO FINALE VERRÀ INVIATA LA SCHEDA PAI (PIANO DI APPRENDIMENTO INDIVIDUALIZZATO), AL FINE DI COLMARE LE LACUNE MANIFESTATE AL TERMINE DELL'ANNO.**

### **3) 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 e coordinative generali.