

PROGRAMMA SVOLTO, ARGOMENTI DI MAGGIOR RILIEVO E COMPITI PER LE VACANZE

CLASSE: 2^A LSS MATERIA: DISCIPLINE SPORTIVE DOCENTE: FILIPPELLI ANDREA

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2023/2024

TEORIA

- Biomeccanica del movimento
- Core stability
- Fitness e macchine isotoniche
- Programmazione potenziamento sport-specifico
- Orienteering: storia e regolamento della disciplina, utilizzo della bussola e della cartina
- Assi e piani motori, posizioni e movimenti del corpo umano

PRATICA:

- L'avviamento motorio e allungamento muscolare Sport individuali:
- Golf: Lo swing, il colpo lungo, l'approccio
- Orienteering: pratica di orientamento, gara a squadre in spazio urbano (Bergamo, Città alta) - Tiro con l'arco: storia e regolamento, didattica e pratica con arco nudo e arco olimpico
- Sport di squadra:
 - Beach volley: fondamentali e situazioni di gioco
 - Pallanuoto: Fondamentali e situazioni di gioco

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.

TEORIA

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

PRATICA

- - Esercitazioni di core stability e balance training;
- - Esercitazioni di potenziamento mediante macchine isotoniche;
- - Varie situazioni ed esercitazioni di gioco degli sport di squadra e individuali trattati.

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.

CLASSE: 2^ALSS MATERIA: DISCIPLINE SPORTIVE DOCENTE: FILIPPELLI ANDREA

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.