

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

CLASSE: 2A LSS

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: CAVALLERI

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

TEORIA

- Adattamento apparato cardiocircolatorio all'esercizio fisico
- Capacità Condizionali
- Accenni metodologia dell'allenamento
- Primo soccorso
- Traumi sportivi

PRATICA:

- L'avviamento motorio e allungamento muscolare
- Allenamento resistenza.
- Potenziamento muscolare
- Padel

- Sport di squadra:

- Pallavolo: Fondamentali di gioco, ruoli, regole
- Calcetto: in forma ludica

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;
- 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:

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