

A1: PROGRAMMA SVOLTO, ARGOMENTI DI MAGGIOR RILIEVO E COMPITI PER LE VACANZE

CLASSE: 2BLSU

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Alborghetti Federico

1) **PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2023/2024**

TEORIA

Adattamenti dell'apparato cardiocircolatorio durante l'attività fisica: ripasso del cuore e vasi sanguigni, parametri cardiaci (frequenza, gittata sistolica e portata cardiaca), stimolo forza/resistenza e adattamento cardiaco, rilevazione della frequenza con e senza cardiofrequenzimetro.

Principali traumi sportivi a danno di: tessuti molli, muscoli, articolazioni e ossa. Tipi di ferite e modalità di intervento. Vari tipi di lesione muscolare: contrattura, stiramento e strappo. Differenza fra distorsione e lussazione. Vari tipi di frattura ossea.

PRATICA

Test motori iniziali: corsa 600 mt, corsa 30 mt, lungo da fermo e lancio palla medica.

Esercizi aerobico/muscolari a corpo libero o attraverso l'utilizzo delle macchine isotoniche.

Pallavolo: fondamentali tecnici e gioco di squadra.

Badminton: fondamentali tecnici e gioco di squadra.

Padel: fondamentali tecnici e partite

Vari sport di squadra praticati in forma ludica (hitball, dodgeball, calcetto, pallavolo....)

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:

Adattamenti dell'apparato cardiocircolatorio durante l'attività fisica: ripasso del cuore e vasi sanguigni, parametri cardiaci (frequenza, gittata sistolica e portata cardiaca), stimolo forza/resistenza e adattamento cardiaco, rilevazione della frequenza con e senza cardiofrequenzimetro.

Principali traumi sportivi a danno di: tessuti molli, muscoli, articolazioni e ossa. Tipi di ferite e modalità di intervento. Vari tipi di lesione muscolare: contrattura, stiramento e strappo. Differenza fra distorsione e lussazione. Vari tipi di frattura ossea.

Esercitazioni pratiche:

- Esercitazioni di potenziamento muscolare e stretching;
- Esercitazioni di potenziamento mediante macchine isotoniche;

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: 2BLSU MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Alborghetti Federico

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

Allenamento funzionale:

esercizi funzionali, core stability, ed esecuzione di alcune schede di lavoro a piacere.