

A1 PROGRAMMA SVOLTO, ARGOMENTI DI MAGGIOR RILIEVO E COMPITI

CLASSE: 2ITE MATERIA:SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: BRESCIANI

➤ **PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2023/2024**

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 e defaticamento
- Assi e piani motori, posizioni e movimenti del corpo umano
- Apparato cardiocircolatorio
- Primo soccorso e traumi sportivi

PRATICA:

- Avviamento motorio e allungamento muscolare
- Core stability
- Home training (esercizi a carattere generale a corpo libero)
- Padel
- Sport di squadra:
 - Pallavolo: fondamentali individuali
 - Badminton: fondamentali individuali

1) ARGOMENTI DEL PROGRAMMA DI MAGGIOR RILIEVO:

Ai fini del ripasso generale focalizzare l'attenzione sulla parte teorica affrontata e sui fondamentali degli sport di squadra.

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.

CLASSE: 2ITE

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: BRESCIANI

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.**