

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

**CLASSE: 3°A LSA    MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE: COMERIO**

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

#### TEORIA:

- Educazione alla salute e al benessere
- Paramorfismi e dismorfismi
- Accenni metodologia dell'allenamento

#### PRATICA:

- L'avviamento motorio e allungamento muscolare
- Circuit training

#### Sport pratici:

- Pallacanestro: fondamentali individuali e di squadra
- Softball: fondamentali individuali e di squadra
- Padel: regole e fondamentali individuali

### 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:

- Educazione alla salute e al benessere
- Paramorfismi e dismorfismi
- Regolamento sport di squadra e individuali praticati durante l'anno;

#### Esercitazioni pratiche:

- Esercitazioni di core stability e balance training;
- Esercitazioni dei fondamentali degli sport trattati durante l'anno;
- Varie situazioni ed esercitazioni di gioco degli sport di squadra e individuali trattati.

### 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 generali.

**4) 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:

- Educazione alla salute e al benessere
- Paramorfismi e dismorfismi

Esercitazioni degli argomenti trattati a livello pratico:

- Pallacanestro
- Padel
- Softball