

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

CLASSE: 3 ALSS

MATERIA: DISCIPLINE SPORTIVE

DOCENTE: CAVALLERI

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2023/24

TEORIA

- Biomeccanica del movimento
- Core stability
- Fitness e macchine isotoniche
- Programmazione potenziamento sport-specifico

PRATICA:

- Core training: progressione di un allenamento sulla Core stability
- Sport individuali:
 - Atletica Leggera: Didattica dei salti in estensione e concorsi (salto in lungo e getto del peso)
 - Scherma: Didattica della scherma, utilizzo di armi convenzionali (Spada e Fioretto) e regolamento
- Sport di squadra:
 - Beach Volley: Fondamentali tecnici e tattica del gioco
 - Pallavolo: Fondamentali tecnici e tattica del gioco
 - Padel: Fondamentali tecnici e tattica del gioco

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;
- Didattica dei salti nel atletica leggera (Salto in Lungo e getto del peso);
- 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:

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