

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

**CLASSE: 3BLSS      MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE      DOCENTE: GIACINTI**

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

#### TEORIA

- Core Stabily
- Fitness e macchine isotoniche
- Programmazione potenziamento sport-specifico attraverso schede di lavoro muscolare e metabolico
- Ambiente e sport: open Skills, closed skills, sport indoor/outdoor
- Pronto soccorso e principali traumi sportivi :
  - o Muscolari
  - o Ossei
  - o Ferite
- Sport in montagna, esercizio fisico ad alta quota, effetti dell'altitudine sull'organismo
- Atletica Leggera: storia, regolamento, discipline.

#### PRATICA:

- Sport di squadra vari
- Lavori a carico naturale in didattica a distanza
- Pallacanestro: fondamentali individuali e di squadra
- Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra

### 2) ARGOMENTI DEL PROGRAMMA DI MAGGIOR RILIEVO:

(si indicano i punti di maggior rilievo che ogni studente deve ripassare).

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.

#### 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.

**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 SOSPENSIONE DEL GIUDIZIO E' RICHIESTO UNO STUDIO APPROFONDITO DEGLI ARGOMENTI INDICATI, AL FINE DI COLMARE LE LACUNE MANIFESTATE AL TERMINE DELL'ANNO.**

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.