

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

CLASSE: 3RIM

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: BRESCIANI

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

#### TEORIA:

- Fitness e macchine isotoniche
- Programmazione attività di potenziamento attraverso schede di lavoro con esercizi muscolari e metabolici
- Fasi di una seduta di un allenamento: attivazione muscolare e defaticamento
- Assi e piani motori, posizioni e movimenti del corpo umano
- Salute e benessere
- Paramorfismi e dismorfismi

#### PRATICA:

- Avviamento motorio e stretching
- Potenziamento muscolare
- Home training (esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi a carattere generale)
- Padel: regole e fondamentali di gioco
- Sport di squadra:
  - Pallacanestro: regole e fondamentali del gioco
  - Softball: regole e fondamentali del gioco

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

Ai fini del ripasso generale focalizzare l'attenzione sulla parte teorica 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: 3RIM

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.**