

A1: PROGRAMMA SVOLTO, ARGOMENTI DI MAGGIOR RILIEVO E COMPITI PER LE VACANZE

CLASSE: 4BLSU

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Alborghetti Federico

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

TEORIA

I Principi Alimentari: i Macronutrienti: Carboidrati, Lipidi e Proteine; i Micronutrienti: Vitamine e Sali Minerali; il Fabbisogno energetico e la piramide alimentare; i disturbi alimentari: Bulimia, Anoressia e Obesità.

I Sistemi Energetici: funzione dell'ATP; demolizione e risintesi dell'ATP attraverso i tre sistemi energetici: Anaerobico Alattacido, Anaerobico Lattacido e Aerobico; come agiscono nel tempo i tre sistemi energetici e in quali Sport.

PRATICA

Test motori iniziali: corsa 900 mt, corsa 30 mt, lungo da fermo e lancio palla medica.

Esercizi aerobico/muscolari a corpo libero o attraverso l'utilizzo delle macchine isotoniche.

Pallamano: fondamentali tecnici e gioco di squadra.

Padel: fondamentali tecnici e partite

Atletica leggera: corsa ostacoli

Vari sport di squadra praticati in forma ludica (hitball, dodgeball, calcetto, pallavolo....)

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:

I Principi Alimentari: i Macronutrienti: Carboidrati, Lipidi e Proteine; i Micronutrienti: Vitamine e Sali Minerali; il Fabbisogno energetico e la piramide alimentare; i disturbi alimentari: Bulimia, Anoressia e Obesità.

I Sistemi Energetici: funzione dell'ATP; demolizione e risintesi dell'ATP attraverso i tre sistemi energetici: Anaerobico Alattacido, Anaerobico Lattacido e Aerobico; come agiscono nel tempo i tre sistemi energetici e in quali Sport.

Esercitazioni pratiche:

- Esercitazioni di potenziamento muscolare e stretching;
- Esercitazioni di potenziamento mediante macchine isotoniche;

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.

CLASSE: 4BLSU

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Alborghetti Federico

1) **COMPITI PER LE VACANZE ESTIVE (PER TUTTI GLI STUDENTI DELLA CLASSE)**

Allenamento funzionale:

esercizi funzionali, core stability, ed esecuzione di alcune schede di lavoro a piacere.