

A1 PROGRAMMA SVOLTO, ARGOMENTI DI MAGGIOR RILIEVO E COMPITI

CLASSE: 4°LL

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: COMERIO

PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2023/2024

TEORIA:

- Fitness e macchine isotoniche
- Alimentazione e sport
- Meccanismi di risintesi dell'Atp e Sistemi energetici

PRATICA:

- L'avviamento motorio e allungamento muscolare
- Circuit training (esercizi a carattere generale a corpo libero)

- Sport:
 - Pallamano: fondamentali individuali
 - Padel: fondamentali individuali e di squadra
 - Corsa a ostacoli: andature ,fondamentali individuali, tecnica di valicamento e tecnica di corsa

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:

- Fitness e macchine isotoniche
- Alimentazione e sport
- Meccanismi di risintesi dell'Atp
- Sistemi energetici
- 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.

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 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:

- Fitness e macchine isotoniche
- Alimentazione e sport
- Meccanismi di risintesi dell'Atp e Sistemi energetici

Esercitazioni degli argomenti trattati a livello pratico:

- Pallamano: fondamentali individuali
- Padel: fondamentali individuali e di squadra
- Corsa a ostacoli: andature ,fondamentali individuali, tecnica di valicamento e tecnica di corsa