

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

**CLASSE: 4^ODO MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: FILIPPELLI ANDREA**

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

TEORIA:

- Core stability
- Fitness e macchine isotoniche
- Programmazione potenziamento sport-specifico attraverso schede di lavoro di esercitazioni muscolari e metabolici
- Fasi di una seduta di un allenamento: attivazione muscolare– Defaticamento
- Assi e piani motori, posizioni e movimenti del corpo umano
- Meccanismi di risintesi dell' Atp
- Capacità Coordinative
- Sistemi energetici muscolari
- Alimentazione e sport

PRATICA:

- L'avviamento motorio e allungamento muscolare
- Core stability
- Home training (esercizi a carattere generale a corpo libero)
- Padel
- Corsa ad ostacoli e velocità
- Lancio della palla medica
- Salto in lungo da fermo
- Sport di squadra: Pallamano: fondamentali individuali

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.**

TEORIA:

- Regolamento sport di squadra e individuali praticati durante l'anno;

PRATICA:

- 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.

**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: 4^ODO MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: FILIPPELLI ANDREA**

**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.**