PROGRAMMA SVOLTO/ARGOMENTI DI MAGGIORE RILIEVO E COMPITI PER LE VACANZE

CLASSE: 2 ELE MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: BOCCAFURNI

1) **PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2016/2017**

TEORIA
- La pallacanestro.
- Educazione alla salute: i rischi della sedentarietà.
- La postura: paramorfismi e dismorfismi.

PRATICA:
- L'avviamento motorio e la mobilità articolare.
- L'allenamento funzionale attraverso l'utilizzo di macchinari e strumenti specifici.
- Potenziamento fisiologico: sviluppo capacità condizionali della forza, resistenza, velocità e flessibilità.
- Es. di tonificazione e di coordinazione generale.
- Es. di skip ed andature; core training.
- Pallacanestro: fondamentali individuali (palleggio, passaggio, tiro), situazioni di gioco di squadra.
- Pallavolo: situazioni di gioco di squadra.
- Calcetto: 5vs5 situazioni di gioco.
- Atletica leggera: salto in alto, corse di mezzo fondo.

1) **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:
- Regolamento sport di squadra praticati durante l' anno (pallacanestro).
- Educazione alla salute: i rischi della sedentarietà.
- La postura: paramorfismi e dismorfismi.

Esercitazioni pratiche:
- Fondamentali sport di squadra praticati durante l'anno.
- Corsa, andature ed esercizi di coordinazione.
- Ripetute di velocità sui 300 mt; corsa resistente sui 1500 mt.
- L'allenamento funzionale attraverso l'utilizzo di macchinari e strumenti specifici.

2) **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.

3) **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:
- La pallacanestro.
- Educazione alla salute: i rischi della sedentarietà.
- La postura: paramorfismi e dismorfismi.

Esercitazioni degli argomenti trattati a livello pratico:
- Pallacanestro.
- Test resistenza 1500 mt.
- Test velocità sui 300 mt.
- Salto in alto.