

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2016/2017

TEORIA

- Primo soccorso, principali traumi sportivi.
- Le dipendenze.
- Sport di squadra: la pallacanestro.

PRATICA:

- L'avviamento motorio e la mobilità articolare.
- L'allenamento funzionale attraverso l'utilizzo di macchinari e strumenti specifici.
- Potenziamiento 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.
- Calciotto: 5vs5 situazioni di gioco.
- Atletica leggera: corse di velocità, corse di mezzo fondo, salto in alto.

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 di uno sport di squadra praticato durante l'anno (pallacanestro).
- Le discipline dell' atletica leggera praticate(corse di velocità ,1500 mt, il salto in alto).
- Primo soccorso, principali traumi sportivi.
- Le dipendenze.

Esercitazioni pratiche:

- Fondamentali sport di squadra praticati durante l'anno.
- Corsa, andature ed esercizi di coordinazione.
- Gare di resistenza alla velocità sui 300 mt , gare di mezzofondo 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.
- Primo soccorso, i principali traumi sportivi.
- Le dipendenze.

Esercitazioni degli argomenti trattati a livello pratico:

- Pallacanestro.
- Test resistenza 1500 mt.
- Test resistenza alla velocità 300 mt.
- Salto in alto.

