

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2017/2018

TEORIA

- La pallanuoto, storia, regolamento, tecnica e tattica di gioco
- Il Rugby, storia, regolamento, tecnica e tattica di gioco.
- Test aerobici: yo-yo intermittent recovery test
- Salto in alto e salto in lungo

PRATICA:

- Il riscaldamento motorio, la mobilità articolare e lo stretching.
- L'allenamento funzionale attraverso l'utilizzo di macchinari e strumenti specifici.
- Potenziamiento fisiologico: sviluppo capacità condizionali della forza, resistenza, velocità e flessibilità.
- Allenamento di potenza aerobica con metodo intervallato e intermittente
- Test di valutazione aerobica Yo-Yo
- Nuoto e disabilità
- Es. di tonificazione e di coordinazione generale.
- Es. di andature; core training.
- Il salto in alto
- Il salto in Lungo
- La pallanuoto

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 (Pallanuoto).
- Le discipline dell'atletica leggera praticate (il salto in alto e salto in lungo).
- Test di valutazione pot. Aerobica yo-yo

Esercitazioni pratiche:

- Fondamentali sport di squadra praticati durante l'anno.
- Corsa, andature ed esercizi di coordinazione.
- Gare di salto in alto, gare di salto in lungo.
- 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 pallanuoto
- Rugby
- Atletica leggera (salto in lungo e salto in alto)

Esercitazioni degli argomenti trattati a livello pratico:

- Salto in Alto
- Salto in Lungo.