

A 1 PROGRAMMA SVOLTO/ARGOMENTI DI MAGGIORE RILIEVO E COMPITI PER LE VACANZE

CLASSE: 4 INFO MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: CAVALLERI

**1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2017/2018**

TEORIA

- L'alimentazione.
- I sistemi energetici.
- Capacità condizionali

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: situazioni di gioco di squadra.
- Pallavolo: Situazioni di gioco di squadra.
- Calcio: 5vs5 situazioni di gioco.
- Atletica leggera: mezzofondo 1000 mt
- Badminton.

**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 (Badminton).
- Le discipline dell'atletica leggera praticate( 1000mt).
- I sistemi energetici
- L'alimentazione
- Capacità condizionali.

Esercitazioni pratiche:

- Fondamentali sport di squadra praticati durante l'anno.
- Corsa, andature ed esercizi di coordinazione.
- Gare di mezzofondo 1000 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:

- I sistemi energetici
- L'alimentazione
- Capacità condizionali

Esercitazioni degli argomenti trattati a livello pratico:

- Pallacanestro e Pallavolo.
- Test resistenza 1000 mt.