

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

CLASSE: 1 LSS MATERIA: DISCIPLINE SPORTIVE DOCENTE: CAVALLERI

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2017/2018

TEORIA

- Tecnica e Tattica e fondamentali del Gioco del golf;
- Regolamento, tecnica e tattica pallanuoto e Nuoto;
- Orienteering, storia, regolamento e lettura di mappe cartografiche e appropriato utilizzo degli strumenti.

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;
- Pratica del Golf;
- Pratica dei diversi stili del nuoto.
- Pratica della pallamano dai fondamentali al gioco di squadra.
- Orienteering prove e simulazioni di gare di orienteering in territorio collinare;
- Corsa Farlek con variazioni di ritmo date dalle conformazioni del terreno
- Calciotto: 5vs5 situazioni di gioco;
- Pallavolo
- .

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.

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:

- Tecnica e Tattica e fondamentali del Gioco del golf;
- Regolamento, tecnica e tattica pallanuoto e Nuoto;
- Orienteering, storia, regolamento e lettura di mappe cartografiche e appropriato utilizzo degli strumenti

Esercitazioni pratiche:

- Fondamentali sport di squadra praticati durante l'anno;
- Fondamentali degli sport individuali praticati durante l'anno;
- Corsa, andature ed esercizi di coordinazione;
- Corsa: sviluppo resistenza sui mt;
- L'allenamento funzionale attraverso l'utilizzo di macchinari e strumenti specifici.

CLASSE: 1 LSS

MATERIA: DISCIPLINE SPORTIVE

DOCENTE: CAVALLERI

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 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:

- Tecnica e Tattica e fondamentali del Gioco del golf;
- Regolamento, tecnica e tattica pallanuoto e Nuoto;
- Orienteering, storia, regolamento e lettura di mappe cartografiche e appropriato utilizzo degli strumenti

Esercitazioni degli argomenti trattati a livello pratico:

- Golf;
- Nuoto;
- Corsa con variazione di velocità;
- Pallavolo o beach volley.