

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

CLASSE: 1 LSS MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: TOSONI

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2018/2019

TEORIA

- Apparato locomotore: apparato scheletrico, apparato muscolare.
- Realizzazione power point diverse tipologie di allenamento: stretching, calistenico, crossfit, pliometrico.
- Visione video diverse tipologie di allenamento funzionale.

PRATICA:

- 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.
- Pallavolo: fondamentali individuali, regole e situazioni di gioco di squadra.
- Badminton: situazioni di gioco.
- Pallamano: didattica dei fondamentali e situazioni di gioco.
- Calcetto: 5vs5 situazioni di gioco ludico.

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:

- Apparato locomotore : scheletrico e muscolare.
- Tipologie di allenamento funzionale: stretching, calistenico, crossfit, pliometrico.

Esercitazioni pratiche:

- Fondamentali individuali della pallavolo.
- Fondamentali individuali del badminton.
- Fondamentali individuali della pallamano.
- Corsa, andature ed esercizi di coordinazione.
- Corsa: sviluppo resistenza sui 1000 mt e sviluppo velocità sui 300 mt.
- L'allenamento funzionale attraverso l'utilizzo di macchinari e strumenti specifici.

CLASSE: 1 LSS MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: TOSONI

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:

- Capacità condizionali ; alimentazione.

-Esercitazioni degli argomenti trattati a livello pratico:

- Pallavolo, pallamano, badminton.
- Test resistenza 1000 mt. Test velocità 300 mt.