

PROGRAMMA SVOLTO, ARGOMENTI DI MAGGIORE RILIEVO E COMPITI

CLASSE: 1 LSA MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: CAVALLERI

### **1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2018/2019**

#### TEORIA

Apparato locomotore: scheletrico e muscolare;

Apparato respiratorio;

Apparato cardiocircolatorio;

#### 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;

Pallavolo: fondamentali individuali, regole e situazioni di gioco di squadra;

Badminton: situazioni di gioco;

Pallamano: situazioni di gioco;

Calcetto: 5c5 situazioni di gioco;

Atletica leggera: corse di resistenza: test 4' corsa continua; corse di velocità: test 300 mt.

### **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;

Apparato respiratorio;

Apparato cardiocircolatorio.

Esercitazioni pratiche:

Fondamentali sport di squadra praticati durante l'anno;

Fondamentali individuali del badminton;

Corsa, andature ed esercizi di coordinazione;

Corsa veloce 300 mt;

L'allenamento funzionale attraverso l'utilizzo di macchinari e strumenti specifici.

**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:

Apparato locomotore: scheletrico e muscolare;

Apparato respiratorio;

Apparato cardiocircolatorio;

Esercitazioni degli argomenti trattati a livello pratico:

Pallavolo;

Pallamano;

Badminton;

Test 300 mt.