

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

CLASSE: 2 IEFP ELE MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: ALBORGHETTI

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2018/2019

TEORIA

- Apparato cardiocircolatorio, adattamenti durante l'attività fisica;
- Capacità coordinative;

PRATICA:

- L'allenamento funzionale attraverso l'utilizzo di macchinari e strumenti specifici;
- Potenzamento 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;
- Pallamano: didattica dei fondamentali e situazioni di gioco;
- Calcetto: 5vs5

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:

Teoria:

- Apparato cardiocircolatorio, adattamenti durante l'attività fisica;
- Capacità coordinative;

Esercitazioni pratiche:

- Fondamentali sport di squadra praticati durante l'anno;
- Corsa, andature ed esercizi di coordinazione;
- Corsa: sviluppo resistenza sui 1000 mt;
- L'allenamento funzionale attraverso l'utilizzo di macchinari e strumenti specifici.

CLASSE: 2 IEFP ELE MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: ALBORGHETTI

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.