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

CLASSE: 3 AFM MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: GIACINTI

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

TEORIA
- Primo soccorso e principali traumi sportivi;
- La postura della salute, paramorfismi e dismorfismi

PRATICA:
- 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;
- Pallacanestro: fondamentali individuali situazioni di gioco;
- Pallamano: didattica dei fondamentali e situazioni di gioco;
- Calcetto: 5vs5 situazioni di gioco;

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

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

CLASSE: 3 AFM MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: GIACINTI

## 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;
- Pallacanestro;
- Badminton;
- Test resistenza 1000 mt.