

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

CLASSE: 4 LSS

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: GIACINTI

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2018/2019

TEORIA

- Biomeccanica del movimento
- Core stability e balance training
- Capacità condizionali (Forza, resistenza, velocità)
- Cuore d'atleta, morte improvvisa da sport;
- Vari tipi di Forza

PRATICA:

- L'avviamento motorio e potenziamento muscolare.
- Sport di squadra:
 - Pallacanestro: Fondamentali di gioco, ruoli, regole
 - Pallavolo: Fondamentali di gioco, ruoli, regole
 - Pallamano: Fondamentali di gioco, ruoli, regole

1) 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:

- Regolamento sport di squadra e individuali praticati durante l'anno;
- Vari tipi di Forza
- Test di valutazione della forza
- Cuore d'atleta e morte improvvisa

Esercitazioni pratiche:

- Esercitazioni di core stability e balance training;
- Esercitazioni di potenziamento mediante macchine isotoniche;
- Varie situazioni ed esercitazioni di gioco degli sport di squadra e individuali trattati.

2) 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.

3) 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:

- La pallacanestro.
- Educazione alla salute: i rischi della sedentarietà.
- Core stability e il balance training
- Cuore d'atleta

Esercitazioni degli argomenti trattati a livello pratico:

- Pallacanestro
- Test velocità sui 30 mt.
- Test di resistenza sui 1000 mt
- Partenza blocchi di partenza atletica
- Ostacoli (altezza 74cm)