

A1 PROGRAMMA SVOLTO, ARGOMENTI DI MAGGIOR RILIEVO E COMPITI

CLASSE: 2 IEFP TUR MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE **DOCENTE: Filippelli**
Andrea

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2019/2020

TEORIA (IN PRESENZA)

- Capacità coordinative

TEORIA (A DISTANZA)

- Principali traumi sportivi
- Adattamento dell'apparato cardiocircolatorio durante l'esercizio fisico

PRATICA (IN PRESENZA)

- Pallavolo in forma ludica
- Calcio a 5
- Lavoro a stazione di core Training
- Utilizzo macchine isotoniche e cardio fitness

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:

- Capacità coordinative
- Principali traumi sportivi
- Adattamento dell'apparato cardiocircolatorio durante l'esercizio fisico

Esercitazioni pratiche:

- Esercitazioni di potenziamento muscolare e stretching;
- Esercitazioni di potenziamento mediante macchine isotoniche;
- Varie situazioni ed esercitazioni di gioco degli sport di squadra e individuali trattati.

**AGLI STUDENTI CHE NON HANNO RAGGIUNTO LA SUFFICIENZA NELLO SCRUTINIO FINALE
VERRÀ INVIATA LA SCHEDA PAI (PIANO DI APPRENDIMENTO INDIVIDUALIZZATO), AL FINE DI
COLMARE LE LACUNE MANIFESTATE AL TERMINE DELL'ANNO.**

3) 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.