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

CLASSE: 2 LL MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: OLMO

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2019/2020

PRATICA:
- L'allenamento funzionale attraverso l'utilizzo di macchinari e strumenti specifici;
- Core stability:
- 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: fondamentali individuali, regole e situazioni di gioco di squadra;
- 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:

- Adattamenti dell'apparato cardio-circolatorio durante l'attività fisica

- Capacità condizionali

- Primo soccorso e principali traumi sport

Esercitazioni pratiche:
- Fondamentali sport di squadra praticati durante l'anno;
- Fondamentali individuali del badminton;
- Corsa, andature ed esercizi di coordinazione;
- Corsa: sviluppo resistenza sui 300 mt;
- L'allenamento funzionale attraverso l'utilizzo di macchinari e strumenti specifici.

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.
- Lettura del libro: "Medaglie sintetiche", di Giuseppe Turdo