

A1 PROGRAMMA SVOLTO, ARGOMENTI DI MAGGIOR RILIEVO E COMPITI

CLASSE: 2 ODO 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.