

A1 PROGRAMMA SVOLTO, ARGOMENTI DI MAGGIOR RILIEVO E COMPITI

CLASSE: 3LSS

MATERIA: DISCIPLINE SPORTIVE

DOCENTE: GIACINTI

PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2019/2020

TEORIA

Biomeccanica del movimento;

Fitness e macchine isotoniche;

Programmazione potenziamento sport-specifico;

Atletica leggera: storia, regolamento, suddivisione discipline;

Salto in alto: biomeccanica, didattica del salto in alto;

Salto in lungo: biomeccanica, didattica del salto in lungo;

Scherma: storia, regolamento, classificazione armi;

Sport combinati: teoria dell'allenamento degli sport combinati, accenno a Triathlon, Biathlon, prove multiple.

PRATICA:

Core training: progressione di un allenamento sulla Core stability

Sport individuali:

Atletica Leggera: Didattica dei salti in elevazione (Salto in alto)

Scherma: Didattica della scherma, utilizzo di armi convenzionali (Spada e Fioretto) e regolamento

Sport di squadra:

Pallamano: Consolidamento fondamentali di gioco, ruoli, regole

Pallacanestro: Consolidamento fondamentali di gioco, ruoli, regole

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;

Salto in alto: biomeccanica, didattica del salto in alto;

Salto in lungo: biomeccanica, didattica del salto in lungo;

Esercitazioni pratiche:

Esercitazioni di core stability e balance training;

Esercitazioni di potenziamento mediante macchine isotoniche;

Didattica dei salti nell'atletica leggera (Salto in Lungo e Salto in Alto);

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.

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.