A1 PROGRAMMA SVOLTO, ARGOMENTI DI MAGGIOR RILIEVO E COMPITI

CLASSE: 3 OTT **MATERIA: Scienze Motorie e Sportive** **DOCENTE: Filippelli Andrea**

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2019/2020

TEORIA (IN PRESENZA)

- Salute e benessere: importanza del movimento, ipocinesia e sedentarietà, stress e salute, le endorfine

TEORIA (A DISTANZA)

- Paramorfismi e Dismorfismi: definizioni, curve fisiologiche della colonna: cifosi e lordosi, esempi di paramorfismi e dismorfismi
- Basket: cenni storici, dimensioni del campo e tempi di gioco, arbitraggio, ruoli e sistemi di gioco, fondamentali individuali e di squadra
- Arrampicata Sportiva: storia, vari tipi di arrampicata, valutazione delle difficoltà, utilizzo di mani e piedi, i valori dell'arrampicata

PRATICA (IN PRESENZA)

- L'avviamento motorio e il potenziamento muscolare
- Utilizzo di macchine Isotoniche e Cardio

Sport di squadra:

- Pallavolo: Fondamentali di gioco, ruoli, regole
- Pallacanestro e Calcio a 5: praticati in forma ludica

Sport individuali:

- Salto in alto (fino all'inizio della DAD)

2)ARGOMENTI DEL PROGRAMMA DI MAGGIOR RILIEVO:

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;
- Paramorfismi e Dismorfismi: definizioni, curve fisiologiche della colonna: cifosi e lordosi, esempi di paramorfismi e dismorfismi
- Salute e benessere: importanza del movimento, ipocinesia e sedentarietà, stress e salute, le endorfine

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.