A1 PROGRAMMA SVOLTO, ARGOMENTI DI MAGGIOR RILIEVO E COMPITI

CLASSE: 1LSS **MATERIA: DISCIPLINE SPORTIVE** **DOCENTE: GIACINTI**

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2020/2021

TEORIA Biomeccanica del movimento

- Core stabilty
- Fitness e macchine isotoniche
- Programmazione potenziamento sport-specifico
- Orienteering: storia e regolamento della disciplina, utilizzo della bussola e della cartina
- Fasi di una seduta di un allenamento: attivazione/riscaldamento – Defaticamento
- Ambiente e sport: open Skills, closed skills, sport indoor/outdoor
- Assi e piani motori, posizioni e movimenti del corpo umano
- Badminton: storia, regolamento, attrezzi

PRATICA:

- L'avviamento motorio e allungamento muscolare
- Sport individuali:
    - Golf: Lo swing, il colpo lungo, l'approccio
    - Orienteering: pratica di orientamento, gara a squadre (2 persone)

- Sport di squadra:
    - Pallavolo: fondamentali e situazioni di gioco
    - Badminton: fondamentali
    - Baseball: Fondamentali e situazioni di gioco

2) ARGOMENTI DEL PROGRAMMA DI MAGGIOR RILIEVO:

(si indicano i punti di maggior rilievo che ogni studente deve ripassare).

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;

Esercitazioni pratiche:
- Esercitazioni di core stability e balance training;
- Esercitazioni di potenziamento mediante macchine isotoniche;
- Varie situazioni ed esercitazioni di gioco degli sport di squadra e individuali trattati.

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 SOSPENSIONE DEL GIUDIZIO E' RICHIESTO UNO STUDIO APPROFONDITO DEGLI ARGOMENTI INDICATI, AL FINE DI COLMARE LE LACUNE MANIFESTATE AL TERMINE DELL'ANNO.

1) **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.

2) **GLI STUDENTI CON SOSPENSIONE DEL GIUDIZIO SONO TENUTI A SVOLGERE, OLTRE AI COMPITI DI CUI SOPRA, ANCHE I SEGUENTI ESERCIZI.**