

A1: PROGRAMMA SVOLTO, ARGOMENTI DI MAGGIOR RILIEVO E COMPITI PER LE VACANZE

CLASSE: 4ACAT

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Alborghetti Federico

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2020/2021

TEORIA

Capacità coordinative: definizione, forme della coordinazione, sviluppo e apprendimento delle capacità coordinative, capacità coordinative generali e speciali.

I Principi Alimentari: i Macronutrienti: Carboidrati, Lipidi e Proteine; i Micronutrienti: Vitamine e Sali Minerali; il Fabbisogno energetico e la piramide alimentare; i disturbi alimentari: Bulimia, Anoressia e Obesità.

La pallamano: regolamento, dimensioni del campo, ruoli, fondamentali tecnici e fondamentali di squadra, arbitraggio, visione di alcuni filmati sui gesti tecnici del gioco.

Puma vs Adidas: visione di un documentario sulla nascita dei due grandi Marchi Sportivi.

Preparazione di una scheda di allenamento, rispettando tempi di lavoro e di recupero.

Paralimpiadi: storia della manifestazione e di alcuni atleti di alto livello. Visione del documentario "Rising Phoenix".

PRATICA

Test motori iniziali: corsa 5 min, navetta, One leg raise, lungo da fermo e percorso Agility.

Esercizi aerobici e muscolari a corpo libero nelle lezioni in DAD.

Corsa veloce e resistente, getto del peso e coordinazione con la funicella.

Alcuni sport di squadra (pallacanestro, pallavolo, calcetto) eseguiti in forma ludica, rispettando il distanziamento imposto dalle norme anti- Covid

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:**

Capacità coordinative: definizione, forme della coordinazione, sviluppo e apprendimento delle capacità coordinative, capacità coordinative generali e speciali.

I Principi Alimentari: i Macronutrienti: Carboidrati, Lipidi e Proteine; i Micronutrienti: Vitamine e Sali Minerali; il Fabbisogno energetico e la piramide alimentare; i disturbi alimentari: Bulimia, Anoressia e Obesità.

Esercitazioni pratiche:

- Esercitazioni di potenziamento muscolare e stretching;
- Esercitazioni di potenziamento mediante macchine isotoniche;

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.

CLASSE: 4ACAT MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Alborghetti Federico

1) COMPITI PER LE VACANZE ESTIVE (PER TUTTI GLI STUDENTI DELLA CLASSE)

Allenamento funzionale:

esercizi funzionali, core stability, ed esecuzione di alcune schede di lavoro viste durante l'anno.