

## A1 PROGRAMMA SVOLTO, ARGOMENTI DI MAGGIOR RILIEVO E COMPITI

CLASSE: 4LSS

MATERIA: DISCIPLINE SPORTIVE

DOCENTE: GIACINTI

### 1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2020/2021

#### TEORIA Biomeccanica del movimento

- Core stability
- Fitness e macchine isotoniche
- Programmazione potenziamento sport-specifico attraverso schede di lavoro muscolare e metabolico
- Assi e piani motori, posizioni e movimenti del corpo umano
- Test di valutazione della Forza muscolare attraverso il salto verticale con l'Optojump
- Ambiente e sport: open Skills, closed skills, sport indoor/outdoor
- Arrampicata sportiva: regolamento, vari tipi di arrampicata.
- Atletica Leggera: storia, regolamento, discipline.

#### PRATICA:

- Sport di squadra vari
- Lavori a carico naturale in didattica a distanza
- Arrampicata Sportiva: didattica dell'arrampicata con e senza corsa di sicurezza, assistenza
- Atletica Leggera: didattica della partenza dai blocchi, didattica passaggio ostacoli corti

### 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:

- Arrampicata Sportiva
- Atletica Leggera
- Test di valutazione della forza (Test di Bosco)

#### 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.