

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

CLASSE: 1LSS

MATERIA: DISCIPLINE SPORTIVE

DOCENTE: GIACINTI

### 1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2021/2022

#### TEORIA

- Biomeccanica del movimento
- Core stability
- Fitness e macchine isotoniche
- Programmazione potenziamento sport-specifico
- Orienteering: storia e regolamento della disciplina, utilizzo della bussola e della cartina
- Assi e piani motori, posizioni e movimenti del corpo umano

#### PRATICA:

- L'avviamento motorio e allungamento muscolare
- Sport individuali:
  - Golf: Lo swing, il colpo lungo, l'approccio
  - Nuoto: tuffi, didattica vari stili
  - Orienteering: pratica di orientamento, gara a squadre in spazio aperto (bosco)
- Sport di squadra:
  - Pallavolo: fondamentali e situazioni di gioco
  - Ultimate Frisbee: Fondamentali e situazioni di gioco
  - Hockey su ghiaccio: fondamentali individuali e di squadra, 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.**