

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

CLASSE: 3ALL

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Alborghetti Federico

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

TEORIA

Salute e benessere: rischi legati alla sedentarietà, importanza del movimento e conseguenze legate alla carenza dello stesso, stress e movimento, le endorfine, componenti principali su cui agisce il movimento.

Paramorfismi e dismorfismi: definizioni e cause, curve della colonna vertebrale e anomalie modificabili (portamento rilassato, atteggiamenti lordotico, cifotico, scoliotico e scapole alate); ipercifosi, iperlordosi, scoliosi, ginocchia vare, valghe e recurvate, piede piatto e piede cavo.

PRATICA

Test motori iniziali: corsa 5 min, navetta, lungo da fermo e lancio palla medica.

Esercizi aerobico/muscolari a corpo libero o attraverso l'utilizzo delle macchine isotoniche.

Pallacanestro: fondamentali tecnici e gioco di squadra.

Baseball: fondamentali tecnici e gioco di squadra.

Aletica leggera: getto del peso e corsa ostacoli

Vari sport di squadra praticati in forma ludica (hitball, dodgeball, calcetto, pallavolo....)

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:

Salute e benessere: rischi legati alla sedentarietà, importanza del movimento e conseguenze legate alla carenza dello stesso, stress e movimento, le endorfine, componenti principali su cui agisce il movimento.

Paramorfismi e dismorfismi: definizioni e cause, curve della colonna vertebrale e anomalie modificabili (portamento rilassato, atteggiamenti lordotico, cifotico, scoliotico e scapole alate); ipercifosi, iperlordosi, scoliosi, ginocchia vare, valghe e recurvate, piede piatto e piede cavo.

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: 3ALL

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 a piacere.