

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

CLASSE: 1ALSU

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Alborghetti Federico

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2022/2023

TEORIA

Apparato locomotore: sistema muscolare e scheletrico, tessuto osseo, classificazione ossa e muscoli, articolazioni, piani di simmetria del corpo.

Apparato cardiocircolatorio: cuore, sangue e vasi sanguigni, atri e ventricoli, valvole, piccola e grande circolazione, pressione sanguigna, parametri attività cardiaca a riposo e sotto sforzo.

PRATICA

Test motori iniziali: corsa 600 mt, corsa 30 mt, lungo da fermo e lancio palla medica.

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

Pallavolo: fondamentali tecnici e gioco di squadra.

Hockey: fondamentali tecnici e gioco di squadra.

Atletica leggera: 1000 metri

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:

Apparato locomotore: sistema muscolare e scheletrico, tessuto osseo, classificazione ossa e muscoli, articolazioni, piani di simmetria del corpo.

Apparato cardiocircolatorio: cuore, sangue e vasi sanguigni, atri e ventricoli, valvole, piccola e grande circolazione, pressione sanguigna, parametri attività cardiaca a riposo e sotto sforzo.

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: 1ALSU 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.