

A1 PROGRAMMA SVOLTO, ARGOMENTI DI MAGGIOR RILIEVO E COMPITI

CLASSE: 1 LL MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: MAGNI VERONICA

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2022/23

TEORIA

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.

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

Cenni teoria del movimento umano (assi e piani anatomici di riferimento).

PRATICA

Test motori iniziali: resistenza, velocità, salto in 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: resistenza.

Vari sport di squadra praticati in forma ludica (hitball, dodgeball, calcio a 5, pallacanestro....)

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.

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;
- 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;
- Varie situazioni ed esercitazioni di gioco degli sport di squadra e individuali trattati.

AGLI STUDENTI CHE NON HANNO RAGGIUNTO LA SUFFICIENZA NELLO SCRUTINIO FINALE VERRÀ INVIATA LA SCHEDA PAI (PIANO DI APPRENDIMENTO INDIVIDUALIZZATO), AL FINE DI COLMARE LE LACUNE MANIFESTATE AL TERMINE DELL'ANNO.

3) 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.