

## PROGRAMMA SVOLTO/ARGOMENTI DI MAGGIORE RILIEVO E COMPITI PER LE VACANZE

CLASSE: 2 LSS

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: CAVALLERI

### 1) **PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2022/23**

#### TEORIA

- Adattamento apparato cardiocircolatorio all'esercizio fisico
- Capacità Condizionali
- Accenni metodologia dell'alleanamento

#### PRATICA:

- L'avviamento motorio e allungamento muscolare
- Allenamento resistenza.
- Potenziamento muscolare
- Sport di squadra:
  - Pallavolo: Fondamentali di gioco, ruoli, regole
  - Calcetto: in forma ludica

### 1) **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;

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.

### 2) **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.

### 3) **GLI STUDENTI RINVIATI ALLA VERIFICA DI SETTEMBRE SONO TENUTI A SVOLGERE, OLTRE AI COMPITI DI CUI SOPRA, ANCHE I SEGUENTI ESERCIZI.**

Ripasso approfondito degli argomenti trattati a livello teorico:

- La pallacanestro.
- Educazione alla salute: i rischi della sedentarietà.
- Core stability e il balance training

Esercitazioni degli argomenti trattati a livello pratico:

- Pallavolo
- Test velocità sui 30 mt.
- Test resistenza 1000 mt