

A1 PROGRAMMA SVOLTO, ARGOMENTI DI MAGGIOR RILIEVO E COMPITI

CLASSE: 3LSA MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: COMERIO

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2022/2023

TEORIA:

- Educazione alla salute e al benessere
- Paramorfismi e dismorfismi
- Accenni metodologia dell'allenamento

PRATICA:

- L'avviamento motorio e allungamento muscolare
- Circuit training

Sport pratici:

- Pallacanestro: fondamentali individuali e di squadra
- Softball: fondamentali individuali e di squadra
- Getto del peso: Tecnica di caricamento e di lancio

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:

- Educazione alla salute e al benessere
- Paramorfismi e dismorfismi
- Regolamento sport di squadra e individuali praticati durante l'anno;

Esercitazioni pratiche:

- Esercitazioni di core stability e balance training;
- Esercitazioni dei fondamentali degli sport trattati durante l'anno;
- Varie situazioni ed esercitazioni di gioco degli sport di squadra e individuali trattati.

3) 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.

4) 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:

- Educazione alla salute e al benessere
- Paramorfismi e dismorfismi

Esercitazioni degli argomenti trattati a livello pratico:

- Pallacanestro
- Getto del peso
- Softball