

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

CLASSE: 4ELE

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: MAGNI VERONICA

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2022/2023

TEORIA

Alimentazione e sport: macro- e micro- nutrienti, dieta e sport, integrazione, composizione corporea, obesità, fabbisogno calorico giornaliero, piramide alimentare.

Sistemi energetici muscolari: anaerobico lattacido, anaerobico lattacido e aerobico

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.

Pallamano: fondamentali tecnici e gioco di squadra.

Ultimate: fondamentali tecnici e gioco di squadra.

Atletica leggera: corsa ostacoli.

Vari sport di squadra praticati in forma ludica (hitball, dodgeball, calcio a 5, pallavolo, 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:

Alimentazione e sport: macro- e micro- nutrienti, dieta e sport, integrazione, composizione corporea, obesità, fabbisogno calorico giornaliero, piramide alimentare.

Sistemi energetici muscolari: anaerobico alattacido, anaerobico lattacido e aerobico

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 HANNO LA SOSPENSIONE DEL GIUDIZIO E' RICHiesto UNO STUDIO APPROFONDITO DEGLI ARGOMENTI INDICATI, 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.