

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

**CLASSE: 4INF**

**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 lattacido, 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.