

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

**CLASSE: 4 ELE
FRANCESCO**

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: DI GIROLAMO

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2023/2024

TEORIA:

- Core stability
- Physical fitness e dinamica di utilizzo delle principali macchine isotoniche
- Proposte di programmazione di potenziamento sport-specifico
- Fasi di una seduta di un allenamento: pre-attivazione muscolare, parte centrale e defaticamento post-esercizio fisico
- Energetica muscolare: sintesi e utilizzo dell'ATP, meccanismi energetici (aerobico e anaerobico)
- Alimentazione e nutrizione umana: macro e micronutrienti, fabbisogno calorico giornaliero, piramide alimentare, integrazione alimentare, composizione corporea (BMI) e obesità

PRATICA:

- Esercizi di pre-attivazione muscolare e defaticamento post-esercizio fisico
- Core stability
- Stretching e mobilità statica e dinamica: proposte di lavoro
- Test di valutazione delle capacità motorie di base (corsa, salto e lancio)
- Sport di squadra:
 - Pallamano: fondamentali individuali (palleggio, passaggio e tiro) e di squadra (posizionamento in campo e costruzione del gioco)
 - Atletica leggera (salto ad ostacoli)
 - Padel: fondamentali individuali (dritto, rovescio e battuta) e di squadra (posizionamento in campo e costruzione del gioco)

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 SOSPENSIONE DEL GIUDIZIO È RICHIESTO UNO STUDIO APPROFONDITO DEGLI ARGOMENTI INDICATI, AL FINE DI COLMARE LE LACUNE MANIFESTATE AL TERMINE DELL'ANNO.

Studio teorico del regolamento degli sport di squadra e di quelli individuali praticati durante l'anno.

Esercitazioni pratiche:

- Esercitazioni di core stability e balance training.
- Esercitazioni sui fondamentali delle attività sportive svolte durante l'anno.
- Esercitazioni su situazioni di gioco relative agli sport trattati durante l'anno.

CLASSE: 4 ELE
FRANCESCO

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: DI GIROLAMO

1) **COMPITI PER LE VACANZE ESTIVE (PER TUTTI GLI STUDENTI DELLA CLASSE):**

- Pratica delle diverse discipline sportive affrontate durante l'anno.
- Esercitazioni finalizzate al mantenimento delle capacità motorie (coordinative generali e condizionali).

2) **GLI STUDENTI CON SOSPENSIONE DEL GIUDIZIO SONO TENUTI A SVOLGERE, OLTRE AI COMPITI DI CUI SOPRA, ANCHE I SEGUENTI ESERCIZI.**