



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

**CLASSE: 1ALSS      MATERIA :SCIENZE MOTORIE E SPORIVE      DOCENTE:CAVALLERI**

**1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2024/2025**

**TEORIA**

- Apparato cardiocircolatorio: cuore, sangue e vasi sanguigni, atri e ventricoli, valvole, piccola e grande circolazione, pressione sanguigna, parametri attività cardiaca a riposo e sotto sforzo.
- Apparato locomotore: sistema muscolare e scheletrico, tessuto osseo, classificazione ossa e muscoli, articolazioni, piani di simmetria del corpo
- Accenni apparato respiratorio
- Metodi di allenamento Emom-Amrap-Tabata

**PRATICA**

- L'avviamento motorio e il potenziamento muscolare
- Utilizzo di macchine Isotoniche e Cardio
- Circuit training

**Sport di squadra:**

- Pallavolo: Fondamentali di gioco, ruoli, regole
- Calcio a 5: praticato in forma ludica

**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:

- Regolamento sport di squadra e individuali praticati durante l'anno;
- Apparato locomotore: sistema muscolare e scheletrico, tessuto osseo, classificazione ossa e muscoli, articolazioni, piani di simmetria del corpo
- Apparato cardiocircolatorio: cuore, sangue e vasi sanguigni, atri e ventricoli, valvole, piccola e grande circolazione, pressione sanguigna, parametri attività cardiaca a riposo e sotto sforzo
- Apparato cardiocircolatorio: cuore, sangue e vasi sanguigni, atri e ventricoli, valvole, piccola e grande circolazione, pressione sanguigna, parametri attività cardiaca a riposo e sotto sforzo

**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.

**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 e coordinative generali.