

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

CLASSE: 1LMI MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: GIACINTI MARCO

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

TEORIA

- **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.

PRATICA

Test motori iniziali: corsa 600 mt, corsa 30 mt, lungo da fermo e lancio palla medica.

Esercizi aerobico/muscolari a corpo libero o attraverso l'utilizzo delle macchine isotoniche.

Pallavolo: fondamentali tecnici e gioco di squadra.

Hockey: fondamentali tecnici e gioco di squadra.

Badminton: fondamentali tecnici e tattici di gioco

Vari sport di squadra praticati in forma ludica (hitball, dodgeball, calcetto, pallavolo....)



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:

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.

Esercitazioni pratiche:

- Esercitazioni di potenziamento muscolare e stretching;
- Esercitazioni di potenziamento mediante macchine isotoniche;

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.



Leonardo da Vinci

iSP International
Schools
Partnership



CLASSE: 1LSU MATERIA: SCIENZE MOTORIE DOCENTE: GIACINTI MARCO

1) **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.