



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

**CLASSE: 1LSA      MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE: BRESCIANI FRANCESCO**

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

TEORIA:

- Fitness e macchine isotoniche
- Programmazione attività di potenziamento attraverso schede di lavoro con esercizi muscolari e metabolici
- Fasi di una seduta di un allenamento: attivazione muscolare e defaticamento
- Assi e piani motori, posizioni e movimenti del corpo umano
- Apparato locomotore
- Apparato cardiocircolatorio

PRATICA:

- Avviamento motorio e stretching
- Potenziamento muscolare
- Home training (esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi a carattere generale)
- Padel: regole e fondamentali di gioco
- Sport di squadra:
  - Pallavolo: regole e fondamentali del gioco
  - Hockey: regole e fondamentali del gioco

**2) ARGOMENTI DEL PROGRAMMA DI MAGGIOR RILIEVO:**

Ai fini del ripasso generale focalizzare l'attenzione sulla parte teorica degli apparati studiati e sui fondamentali degli sport di squadra.

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.



**CLASSE: 1LSA      MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE: BRESCIANI FRANCESCO**

**1) 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 generali.

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