



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

**CLASSE: 2 ELE**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE: DI**

**GIROLAMO FRANCESCO**

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

**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
- Apparato respiratorio: vie aeree, respirazione e atti respiratori, principali parametri dell'attività respiratoria, ventilazione ed esercizio fisico
- Capacità condizionali: forza, resistenza, velocità e flessibilità

**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)
- Fitness: spiegazione ed esecuzione pratica di alcuni dei principali esercizi di muscolazione e potenziamento fisico a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli sovraccarichi
- Sport di squadra:
  - 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: 2 ELE      MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
DI GIROLAMO FRANCESCO**

**DOCENTE:**

**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.**