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

CLASSE: 2^ODO MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: FILIPPELLI ANDREA

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

TEORIA:

- Core stabilty
- Fitness e macchine isotoniche
- Programmazione potenziamento sport-specifico attraverso schede di lavoro di esercitazioni muscolari e metabolici
- Fasi di una seduta di un allenamento: attivazione muscolare– Defaticamento
- Assi e piani motori, posizioni e movimenti del corpo umano
- Apparato respiratorio
- Capacità condizionali
- Primo soccorso e traumi sportivi

PRATICA:

- L'avviamento motorio e allungamento muscolare
- Core stability
- Home training (esercizi a carattere generale a corpo libero)
- Padel
- Corsa. velocità
- Lancio della palla medica

- Salto in lungo da fermo

- Sport di squadra:

- pallavolo: fondamentali individuali

- badminton

2) **<u>ARGOMENTI DEL PROGRAMMA DI MAGGIOR RILIEVO:</u>**

A PRESCINDERE DAL RIPASSO GENERALE DI TUTTO IL PROGRAMMA SVOLTO SI INDICANO I PUNTI DI MAGGIOR RILIEVO CHE OGNI STUDENTE DEVE RIPASSARE.

TEORIA:

- Regolamento sport di squadra e individuali praticati durante l'anno;

PRATICA:

- Esercitazioni di core stability e balance training;
- Esercitazioni dei fondamentali degli sport trattati durante l'anno;
- Varie situazioni ed esercitazioni di gioco degli sport di squadra e individuali trattati.

CLASSE: 2^ODO MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: FILIPPELLI ANDREA

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