PROGRAMMA SVOLTO/ARGOMENTI DI MAGGIORE RILIEVO E COMPITI PER LE VACANZE

CLASSE: 3ALSS MATERIA: DISCIPLINE SPORTIVE DOCENTE: FILIPPELLI ANDREA

1) **PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2024/25**

TEORIA
- Biomeccanica del movimento
- Core stabilty
- Fitness e macchine isotoniche
- Programmazione potenziamento sport-specifico

PRATICA:
- Core training: progressione di un allenamento sulla Core stability
- Sport individuali:
    - Atletica Leggera: Didattica dei salti in estensione e concorsi (salto in lungo e getto del peso)
    - Scherma: Didattica della scherma, utilizzo di armi convenzionali (Spada e Fioretto) e regolamento
    - Padel: Fondamentali tecnici e tattica del gioco
    -Beach Volley: Fondamentali tecnici e tattica del gioco

1) **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;

Esercitazioni pratiche:
- Esercitazioni di core stability e balance training;
- Esercitazioni di potenziamento mediante macchine isotoniche;
- Didattica dei salti nel atletica leggera (Salto in Lungo e getto del peso);
- Varie situazioni ed esercitazioni di gioco degli sport di squadra e individuali trattati.

2) **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.