

**A1 PROGRAMMA SVOLTO, ARGOMENTI DI MAGGIOR RILIEVO E COMPITI**

**CLASSE: 3ALSS      MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE      DOCENTE: CAVALLERI**

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

**TEORIA**

- Core Stability
- Fitness e macchine isotoniche
- Programmazione potenziamento sport-specifico attraverso schede di lavoro muscolare e metabolico
- Ambiente e sport: open Skills, closed skills, sport indoor/outdoor
- Pronto soccorso e principali traumi sportivi :
  - o Muscolari
  - o Ossei
  - o Ferite
- Meccanismi energetici: Aerobico, Anaerobico Alattacido e Anaerobico Lattacido
- Atletica Leggera: storia, regolamento, discipline.

**PRATICA:**

- Sport di squadra vari
- Lavori a carico naturale in didattica a distanza
- Pallacanestro: fondamentali individuali e di squadra
- Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra
- Atletica Leggera: didattica della partenza dai blocchi, didattica passaggio ostacoli corti

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

(si indicano i punti di maggior rilievo che ogni studente deve ripassare).

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.

**Esercitazioni pratiche:**

- Esercitazioni di core stability e balance training;
- Esercitazioni di potenziamento mediante macchine isotoniche;
- Varie situazioni ed esercitazioni di gioco degli sport di squadra e individuali trattati.

**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 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



### 3) 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.