



A1 PROGRAMMA SVOLTO, ARGOMENTI DI MAGGIOR RILIEVO E COMPITI

CLASSE: 3BLSS 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.



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.