



**CLASSE: 3<sup>^</sup>IEFP MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: FILIPPELLI ANDREA**

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

**TEORIA:**

- Core stability
- 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
- Educazione alla salute e al movimento
- Paramorfismi e dismorfismi
- Arrampicata sportiva – sport in montagna

**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
- Getto del peso



- Salto in lungo da fermo
- Sport di squadra:
- pallacanestro: fondamentali individuali
- softball

## **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.**

### **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: 3^IEFP 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