



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

CLASSE: 4RIM MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: BRESCIANI FRANCESCO

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2024/2025

TEORIA:

- Fitness e macchine isotoniche
- Programmazione attività di potenziamento attraverso schede di lavoro con esercizi muscolari e metabolici
- Fasi di una seduta di un allenamento: attivazione muscolare e defaticamento
- Assi e piani motori, posizioni e movimenti del corpo umano
- Sistemi energetici
- Alimentazione

PRATICA:

- Avviamento motorio e stretching
- Potenziamento muscolare
- Home training (esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi a carattere generale)
- Padel: regole e fondamentali di gioco
- Corsa ad ostacoli
- Sport di squadra:
 - Pallamano: regole e fondamentali del gioco

2) ARGOMENTI DEL PROGRAMMA DI MAGGIOR RILIEVO:

Ai fini del ripasso generale focalizzare l'attenzione sulla parte teorica degli apparati studiati e sui fondamentali degli sport di squadra.

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.



CLASSE: 4RIM MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: BRESCIANI FRANCESCO

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.

2) GLI STUDENTI CON SOSPENSIONE DEL GIUDIZIO SONO TENUTI A SVOLGERE, OLTRE AI COMPITI DI CUI SOPRA, ANCHE I SEGUENTI ESERCIZI.