



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

**CLASSE: 1 LSU    MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE: LIZZOLA MATTEO**

**1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2025/2026**

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
- Apparato locomotore
- Apparato cardiocircolatorio e adattamenti

PRATICA:

- L'avviamento motorio e allungamento muscolare
- Core stability
- Home training (esercizi a carattere generale a corpo libero)
- Padel
- Corsa: resistenza
- Lancio della palla medica
- Getto del peso



- Salto in lungo da fermo
- Sport di squadra:
- pallavolo: fondamentali individuali
- Uni-hockey

## 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: 1 LSU MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE: LIZZOLA MATTEO**

## 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