



A1 PROGRAMMA SVOLTO, ARGOMENTI DI MAGGIOR RILIEVO E COMPITI

CLASSE: 1ALSS

MATERIA: DISCIPLINE SPORTIVE

DOCENTE: GIACINTI MARCO

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2025/2026

TEORIA

- Biomeccanica del movimento
- Core stability
- Fitness e macchine isotoniche
- Programmazione potenziamento sport-specifico
- Orienteering: storia e regolamento della disciplina, utilizzo della bussola e della cartina
- Assi e piani motori, posizioni e movimenti del corpo umano

PRATICA:

- L'avviamento motorio e allungamento muscolare
- Sport individuali:
 - Golf: Lo swing, il colpo lungo, l'approccio
 - Nuoto: tuffi, didattica vari stili
 - Orienteering: pratica di orientamento, gara a squadre in spazio aperto (bosco)
- Sport di squadra:
 - Pallavolo: fondamentali e situazioni di gioco
 - Ultimate Frisbee: Fondamentali e situazioni di gioco
 - Hockey su ghiaccio: fondamentali individuali e di squadra, situazioni di gioco

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.

Studio della teoria dei seguenti argomenti:

- Regolamento sport di squadra e individuali praticati durante l'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.

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.