



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

**CLASSE: 3 ELE MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: DI
GIROLAMO FRANCESCO**

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2025/2026

TEORIA:

- Core stability
- Physical fitness e dinamica di utilizzo delle principali macchine isotoniche
- Proposte di programmazione di potenziamento sport-specifico
- Fasi di una seduta di un allenamento: pre-attivazione muscolare, parte centrale e defaticamento post-esercizio fisico
- Salute e benessere: efficienza fisica, stress e salute e rischi della sedentarietà
- Paramorfismi e dismorfismi

PRATICA:

- Esercizi di pre-attivazione muscolare e defaticamento post-esercizio fisico
- Core stability
- Stretching e mobilità statica e dinamica: proposte di lavoro
- Test di valutazione delle capacità motorie di base (corsa, salti e lanci)
- Sport di squadra:
 - Pallacanestro: fondamentali individuali (palleggio, passaggio e tiro) e di squadra (posizionamento in campo e costruzione del gioco)
 - Padel: fondamentali individuali (dritto, rovescio e battuta) e di squadra (posizionamento in campo e costruzione del gioco)



- Baseball: fondamentali individuali (lancio e battuta) e di squadra (posizionamento in campo, fasi di attacco e difesa e costruzione del gioco)

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.

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.

Studio teorico del regolamento degli sport di squadra e di quelli individuali praticati durante l'anno.

Esercitazioni pratiche:

- Esercitazioni di core stability e balance training.
- Esercitazioni sui fondamentali delle attività sportive svolte durante l'anno.
- Esercitazioni su situazioni di gioco relative agli sport trattati durante l'anno.



**CLASSE: 3 ELE MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: DI
GIROLAMO FRANCESCO**

1) COMPITI PER LE VACANZE ESTIVE (PER TUTTI GLI STUDENTI DELLA CLASSE)

- Pratica delle diverse discipline sportive affrontate durante l'anno.
- Esercitazioni finalizzate al mantenimento delle capacità motorie (coordinative generali e condizionali).

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