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

CLASSE: 3A AFM MATERIA: SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE
DOCENTE: BRESCIANI FEDERICO

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2025/2026

TEORIA:

- 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 e defaticamento
- Assi e piani motori, posizioni e movimenti del corpo umano
- Salute e benessere
- Paramorfismi e dismorfismi

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
- Sport di squadra:
- Pallacanestro: regole e fondamentali del gioco
- Softball: regole e fondamentali 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.

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

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.

CLASSE: 3A AFM MATERIA: SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE
DOCENTE: BRESCIANI FEDERICO

1) <u>COMPITI PER LE VACANZE ESTIVE (PER TUTTI GLI STUDENTI DELLA CLASSE)</u>

- Pratica delle varie discipline sportive affrontate durante l'anno.
- Esercitazioni finalizzate al mantenimento delle capacità condizionali generali.

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