



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

**CLASSE: 3A LSA**

**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 LSA

MATERIA: SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

DOCENTE: BRESCIANI FEDERICO

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.**