



PROGRAMMA SVOLTO/ARGOMENTI DI MAGGIORE RILIEVO E COMPITI PER LE VACANZE

CLASSE: 3ALSS    MATERIA: DISCIPLINE SPORTIVE    DOCENTE: CAVALLERI LUCA

1) **PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2025/26**

TEORIA

- Biomeccanica del movimento
- Core stability
- Fitness e macchine isotoniche
- Programmazione potenziamento sport-specifico

PRATICA:

- Core training: progressione di un allenamento sulla Core stability
- Sport individuali:
  - Atletica Leggera: Didattica dei salti in estensione e concorsi (salto in lungo e getto del peso)
  - Scherma: Didattica della scherma, utilizzo di armi convenzionali (Spada e Fioretto) e regolamento
  - Padel: Fondamentali tecnici e tattica del gioco
  - Beach Volley: Fondamentali tecnici e tattica del gioco

1) **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 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;
- Didattica dei salti nel atletica leggera (Salto in Lungo e getto del peso);
- Varie situazioni ed esercitazioni di gioco degli sport di squadra e individuali trattati.

## 2) **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.