



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

**CLASSE: 4 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
- Energetica muscolare: sintesi e utilizzo dell'ATP, meccanismi energetici (aerobico e anaerobico)
- Alimentazione e nutrizione umana: macro e micronutrienti, fabbisogno calorico giornaliero, piramide alimentare, integrazione alimentare, composizione corporea (BMI) e obesità

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:
  - Pallamano: 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)



- Pallavolo: fondamentali di squadra con focus su posizionamento in campo, rotazioni e costruzione del gioco da situazioni sport-specifiche

## 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: 4 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.**