



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

**CLASSE: 4 RIM      MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE: LIZZOLA MATTEO**

**1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2025/2026**

TEORIA:

- Core stability
- 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– Defaticamento
- Assi e piani motori, posizioni e movimenti del corpo umano
- Meccanismi di sintesi dell' Atp
- Sport in montagna
- Capacità Coordinative
- Sistemi energetici muscolari
- Alimentazione e sport

PRATICA:

- L' avviamento motorio e allungamento muscolare
- Core stability
- Home training (esercizi a carattere generale a corpo libero)
- Padel
- Corsa ad ostacoli e velocità



- Lancio della palla medica
- Salto in lungo da fermo
- Sport di squadra: Pallamano: fondamentali individuali

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.**

TEORIA:

- Regolamento sport di squadra e individuali praticati durante l'anno;

PRATICA:

- Esercitazioni di core stability e balance training;
- Esercitazioni dei fondamentali degli sport trattati durante l'anno;
- Varie situazioni ed esercitazioni di gioco degli sport di squadra e individuali trattati.



**Leonardo da Vinci**

**iSP** International  
Schools  
Partnership



**CLASSE: 4 RIM      MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE: LIZZOLA MATTEO**

**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