



A1 PROGRAMMA SVOLTO, ARGOMENTI DI MAGGIOR RILIEVO E COMPITI

CLASSE: 4ALSS

MATERIA: DISCIPLINE SPORTIVE

DOCENTE: Alborghetti Federico

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

PRATICA

- L'avviamento motorio e il potenziamento muscolare
- Utilizzo di macchine Isotoniche e Cardio
- Arrampicata sportiva: Boulder, parete verticale, parete strapiombo
- Atletica Leggera: Corse su varie distanze, partenze dai blocchi, velocità, corsa ostacoli
- Judo: tecnica della disciplina e alcuni elementi di difesa personale
- Sci: tecnica di discesa su Neveplast (pista artificiale)

Sport di squadra:

- Pallavolo e Calcio a 5: praticati in forma ludica

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 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:

- Arrampicata sportiva: storia, principali tipi di arrampicata, sicurezza
- Atletica Leggera: storia, regolamento, discipline, corse e concorsi

Esercitazioni pratiche:

- Esercitazioni di potenziamento muscolare e stretching;



- Esercitazioni di potenziamento mediante macchine isotoniche;
- Varie situazioni ed esercitazioni di gioco degli sport di squadra e individuali trattati.

3) 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