

DOC.142.2.0	Istituto Istruzione Superiore "E. Alessandrini-Mainardi" Vittuone	Data: 8/6/22
-------------	---	--------------

## **INDICAZIONI PER IL RECUPERO DELLE INSUFFICIENZE**

Anno scolastico: 2021-22

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Prof.ssa Samanta Recalcati

Classe: 4 CI

Al termine del recupero gli alunni dovranno:

➤ aver raggiunto i seguenti obiettivi minimi:

- applicare i principi d'igiene e i principi scientifici per mantenersi in salute e migliorare l'efficienza fisica.
- distinguere le funzioni della fisiologia applicata all'esercizio fisico
- dimostrare di conoscere i fondamentali individuali di almeno due giochi sportivi a scelta tra: calcio, pallavolo, pallacanestro.
- dimostrare di saper affrontare una prova di corsa di resistenza e di velocità coerentemente alle proprie capacità, impostando un ritmo adeguato.

➤ conoscere i seguenti argomenti

- le funzioni per un corretto riscaldamento;
- le qualità richieste per affrontare un gioco di squadra a propria scelta
- studio e analisi dei giochi sportivi, in modo particolare del regolamento, delle abilità, delle caratteristiche individuali, delle principali difficoltà nella pratica del calcio, pallavolo, pallacanestro.
- Conoscenza dei principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica

N.B.: sugli obiettivi e gli argomenti indicati sarà svolta la prova di recupero.

D. S.	R. Q.	Emissione 27/03/2019
-------	-------	----------------------