



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

“Michelangelo Buonarroti” – Guspini / Serramanna

Programma scolastico – Classe 1°S

Anno scolastico 2023/2024

Materia: Scienze Motorie e Sportive

PRATICA

- Esercitazioni a corpo libero per l'incremento di capacità coordinative, equilibrio, percezione del proprio corpo.
- Esercitazioni su tecniche di corsa (skip, sprint, andature)
- Importanza di un riscaldamento completo
- Mobilità articolare
- Esercizi di stretching
- Esercizi di tonificazione muscolare (addome, dorso, gambe e petto)
- Principali sport di squadra e individuali: i fondamentali

TEORIA

- Apparato locomotore
- Basi di biomeccanica del movimento
- Norme di sicurezza in palestra
- Nomenclatura anatomica di base
- Regole dei principali sport di squadra:
 - Pallacanestro

- Pallavolo
- Calcio
- Calcio a 5

Il Docente

Prof. Alessandro Podda

Gli Alunni