



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

“Michelangelo Buonarroti” – Guspini / Serramanna

Programma scolastico – Classe 2°G

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
- Affinamento della mobilità articolare
- Esercizi di stretching e defaticamento
- Esercizi di tonificazione muscolare (addome, dorso, gambe e petto)
- Principali sport di squadra e individuali

TEORIA

- Apparato locomotore
- Apparato muscolare
- La biomeccanica del movimento
- Norme di sicurezza in palestra
- Nomenclatura anatomica di base

- Regole dei principali sport di squadra:
 - Pallacanestro
 - Pallavolo
 - Calcio
 - Calcio a 5
- Regole dei principali sport da racchetta:
 - Tennis
 - Padel
- Cenni su arti marziali

Il Docente

Prof. Alessandro Podda

Gli Alunni