



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

“Michelangelo Buonarroti” – Guspini / Serramanna

Programma scolastico – Classe 3°G

Anno scolastico 2023/2024

Materia: Scienze Motorie e Sportive

PRATICA

- Esercitazioni a corpo libero per l'incremento delle capacità coordinative, di equilibrio, di percezione del proprio corpo, in situazione statica e dinamica.
- Esercitazioni su tecniche di corsa (skip, sprint, andature)
- Esercitazioni psicocinetiche volte a migliorare la rapidità di risposta ad uno stimolo e la forza reattiva
- Affinamento e miglioramento della mobilità articolare
- Esercizi di stretching e defaticamento
- Esercizi di tonificazione muscolare (addome, dorso, gambe e petto)
- Conoscere e saper mettere in pratica i fondamentali dei principali sport individuali e di squadra
- Essere in grado di svolgere lavori di gruppo
- Essere in grado di progettare e presentare una lezione pratica ai propri compagni

TEORIA

- Conoscenza teorica degli schemi motori di base e delle capacità coordinative di base e specifiche

- Conoscere il regolamento dei principali sport individuali e di squadra
- Conoscere le principali tipologie di infortuni che possono avvenire nella pratica sportiva
- Conoscere le relazioni positive tra il sistema cardiocircolatorio e l'attività fisica

Il Docente

Gli Alunni

Prof. Alessandro Podda