



# **ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE**

“Michelangelo Buonarroti” – Guspini / Serramanna

**Programma scolastico – Classe 5°Q**

**Anno scolastico 2023/2024**

**Materia: Scienze Motorie e Sportive**

## **PRATICA**

- Esercizi di condizionamento generale e di controllo respiratorio
- Miglioramento delle capacità condizionali (Forza, Resistenza, Velocità), attraverso esercizi a carico naturale
- 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**

- Conoscere le principali tipologie di infortuni che possono avvenire nella pratica sportiva

- Conoscere il funzionamento del sistema endocrino, i principali ormoni secreti e i loro effetti sull'organismo
- Conoscere le sostanze d'abuso come forma di prevenzione, l'uso, l'abuso e la dipendenza
- Conoscere la storia dello sport dal XIX secolo ad oggi

**Il Docente**

**Gli Alunni**

**Prof. Alessandro Podda**