



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

“Michelangelo Buonarroti” - Guspini

Programma scolastico - 5[^]GL

Anno scolastico 2022/2023

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.
- Consolidamento schemi motori e miglioramento delle capacità organico-muscolari e neuro-muscolari
- Esercitazioni per la tecnica di corsa (andature, skip, sprint, etc.)
- Consolidamento del regolamento e dei fondamentali relativi ai principali sport di squadra/individuali
- Esercitazioni psicocinetiche volte a migliorare la rapidità di risposta ad uno stimolo e la forza reattiva
- Importanza di un riscaldamento completo secondo i principi della gradualità e progressione del lavoro
- Esercitazioni per il miglioramento della mobilità articolare
- Progettazione ed esposizione di una presentazione su ppt.
- Lavoro in gruppo di progettazione ed esposizione di una lezione pratica su argomenti assegnati
- Test fisici su capacità coordinative e condizionali.

TEORIA

- Conoscere per prevenire e gestire le principali traumatologie in ambito sportivo
- Nozioni di primo soccorso
- 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 il tabagismo, le sostanze stupefacenti, l'alcolismo e i loro effetti a breve, medio e lungo termine.
- Conoscere il fenomeno e la regolamentazione del doping in ambito sportivo
- Conoscere la storia dello sport dal XIX secolo ad oggi.

Il docente

Gli alunni

Prof. Andrea Mandis

