



# **ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE**

“Michelangelo Buonarroti” – Guspini / Serramanna

**Programma scolastico – Classe 4°G**

**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**

- 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
- Le metodologie di allenamento delle diverse capacità motorie

**Il Docente**

**Gli Alunni**

**Prof. Alessandro Podda**