



***Istituto Tecnico Economico Tecnologico
"Agostino Bassi"***

Programma disciplina:
"Scienze Motorie e Sportive"

Anno Scolastico: **2023/2024**

Classe: **5G**

Indirizzo: **RIM**

Docente: **prof.ssa Modica Amore Carmela**

e-mail: modicaamore.carmela@bassi.edu.it

Pratica:

- **Potenziamento fisiologico:** esercizi in gruppo e a corpo libero per migliorare la mobilità articolare, l'elasticità e l'allungamento muscolare, anche attraverso l'utilizzo di esercizi di stretching. Esercizi individuali per incrementare le capacità condizionali (resistenza, velocità, forza) eseguiti a carico naturale ed esercizi per migliorare la coordinazione.
- **Consolidamento e rielaborazione degli schemi motori di base, posturali e degli schemi di azione:** attraverso anche l'uso di piccoli attrezzi (funicella, palla, cerchio e bastone).
- **Conoscenza e pratica dei fondamentali dei principali giochi sportivi di squadra quali:** hockey, pallavolo, pallacanestro, calcio,
- **Conoscenza e pratica dei giochi quali:** badminton, tennis da tavolo.

Teoria:

Contenuti:

- Cenni del sistema muscolare;
- L'atletica leggera;
- Il Fair Play;
- Il doping nello sport;
- Una corretta alimentazione;
- Traumi Sportivi: Nozioni di primo soccorso.

Educazione Civica: La comunicazione verbale e non verbale "La Prossemica".

Lodi, 2 marzo 2024

prof.ssa Carmela Modica Amore