



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

Programma disciplina:
"Scienze Motorie e Sportive"

Anno Scolastico: **2023/2024**

Classe: **4G**

Indirizzo: **RIM**

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

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

Pratica:

- **Potenziamento fisiologico:** esercizi in gruppo e individuali per migliorare la mobilità articolare, l'elasticità e l'allungamento muscolare anche attraverso l'utilizzo di esercizi di stretching. Esercizi individuali di incremento delle 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 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, tennis da tavolo.

Teoria:

Contenuti:

- Cenni del sistema scheletrico e le articolazioni;
- Terminologia specifica dei movimenti;
- Le capacità coordinative e condizionali;
- Il Fair Play
- Il gioco di squadra la "pallacanestro";
- Il gioco di squadra "Hockey"
- Il gioco di squadra il "Calcio";
- Il tennis da Tavolo;
- Il badminton;
- L'atletica leggera;
- Il valore educativo dello sport.

Argomento di educazione civica: Forme di inquinamento. Camminata sportiva in ambiente naturale nella ricerca di forme di inquinamento.

Lodi, 2 marzo 2024

prof.ssa Carmela Modica Amore