

ITIS GIOVANNI XXIII

A.S. 2024/2025

CLASSE 5 G

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

DOCENTE Albino Isabella

PARTE PRATICA

- Esercizi di riscaldamento organico generale e muscolare specifico.
- Esercizi a corpo libero a circuito.
- Esercizi di mobilizzazione delle principali articolazioni.
- Esercitazioni a corpo libero finalizzate al miglioramento delle capacità coordinative.
- Esercitazioni a corpo libero finalizzate al miglioramento delle capacità condizionali.
- Esercizi di potenziamento muscolare con sovraccarichi
- Test motori:
 - 1- coordinazione: salto della funicella per 30 secondi;
 - 2- valutazione della forza arti superiori: lancio della P.M. da seduti;
 - 3- forza resistente addome: plank;
 - 4- forza esplosiva arti inferiori: salto in lungo da fermo;
- Fondamenti di giochi sportivi di squadra, pallavolo;
- Partecipazione al progetto sportivo d'Istituto.

PARTE TEORICA

- Integratori alimentari, supplementi nutrizionali ed alimentazione dello sportivo
- Classificazione degli sport
- Il doping: definizione, differenze, effetti

EDUCAZIONE CIVICA

- Il fenomeno degli integratori e del doping: motivazioni che spingono al loro utilizzo.
- Il CIO, controlli anti-doping (WADA)

ALUNNI

INSEGNANTE

Isabella Albino