

# **I.I.S.S. MAURO PICONE – LERCARA FRIDDI (PA)**

## **Programma SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE a.s. 2023/2024 CLASSE 5L - SEDE ASSOCIATA ITCAT VICARI (PA)**

**Docente: Geraci Carla**

### **Obiettivi Generali**

- Promuovere lo sviluppo di abilità motorie complesse e specifiche
- Favorire la consapevolezza corporea e il benessere psicofisico
- Insegnare l'importanza di uno stile di vita sano e attivo
- Approfondire la conoscenza delle discipline sportive e delle loro tecniche
- Promuovere la cooperazione e lo spirito di squadra
- Ripasso delle abilità motorie di base
- Miglioramento della resistenza cardiovascolare
- Sviluppo della forza e della flessibilità
- Sviluppare la velocità, la coordinazione e l'agilità
- Migliorare la postura e la mobilità articolare
- Migliorare le competenze tecniche nei giochi di squadra

### **Attività:**

- Test di valutazione iniziale della condizione fisica
- Allenamenti di corsa e camminata
- Sessioni di stretching statico e dinamico
- Tecniche di base della pallavolo
- Tecniche di base del basket
- Tecniche di base del badminton
- Partite e tornei inerenti

### **Teoria**

- Storia delle olimpiadi antiche e moderne
- Il doping
- Droga, alcol e tabagismo
- Il tuo stile di vita, concetto di salute e benessere secondo OMS
- MST
- Calcio a 5
- Pallavolo
- Lezioni teoriche sulle tattiche di gioco e sull'importanza del fair play

GLI STUDENTI

IL DOCENTE  
PROF.SSA GERACI CARLA