

## **Programma svolto**

**Scienze Motorie e Sportive**

**Prof. Iorio Massimo**

**Classe 5 A**

**Anno scolastico 2023/2024**

### **Attività pratica:**

Lavori in circuito per la resistenza, l'agilità e la forza.

Sistemi di incremento della forza e dell'esecuzione corretta degli esercizi.

Giochi sportivi: calcio a cinque, pallavolo, tennis tavolo, tennis.

Esercizi individuali per il riscaldamento e il defaticamento.

Esercizi per il torchio addominale (core).

Percorsi, circuiti, giochi, test ed esercitazioni individuali e di gruppo atti a perseguire lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali.

Relazione su un argomento di carattere sportivo a scelta dello studente.

Argomenti teorici:

- Le Olimpiadi ed i giochi nella Grecia antica.
- Nascita dello sport moderno
- I giochi olimpici moderni
- Sport e politica
- Traumi sportivi
- Primo soccorso
- Visione film di interesse sportivo ed etico
- Discussione su argomenti di interesse.
- Cenni di corretta alimentazione

Roma 15 maggio '24

Prof. Massimo Iorio