

## Istituto Tecnico Industriale Statale "Othoca" A.S. 2022/23

**CLASSE:** 3<sup>a</sup> F **PROGRAMMA DI:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE **DOCENTE:** STEFANO SPIGA

### Programma teoria:

- **Apparati:** sistema scheletrico e sistema muscolare;
- **Educazione Civica:** tecnologia e sport.

### Programma pratica:

- Vari tipi di andature preatletiche.
- Esercizi a corpo libero.
- Esercizi di mobilità articolare sui vari piani a corpo libero; esercizi dinamici attivi e stretching.
- Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale, piccolo carico e con macchine isotoniche.
- Esercizi di condizionamento organico e miglioramento, rispetto alle capacità individuali, della resistenza aerobica.
- Esercizi semplici o complessi, in forma statica o dinamica, per il miglioramento della coordinazione generale.
- Esercizi di psicocinetica.
- Esercizi di preacrobatica.
- Esercizi per lo sviluppo delle capacità cognitive
- Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare).
- Percorsi per lo sviluppo degli schemi motori di base.
- Circuiti per lo sviluppo delle capacità coordinative speciali e generali.
- Giochi ludico-sportivi: palla a meta, dodgeball, foot-volley, pallavolo cieca.
- Sport di squadra: fondamentali tecnici individuali di calcio a 5, pallavolo, pallacanestro, pallamano.

Oristano, 10/06/2023

**IL DOCENTE**

Prof. Stefano Spiga

