

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

**CLASSE: 1^AA**

**PROGRAMMA DI: Scienze Motorie e Sportive**

**DOCENTE: Giulia Sanna**

**Programma parte teorica:**

1. Movimento: definizione, classificazione, controllo e apprendimento;
2. I sensi coinvolti nel controllo del movimento;
3. Capacità motorie: differenze tra capacità coordinative e capacità condizionali. Capacità coordinative generali e speciali.

**Programma parte pratica:**

Andature preatletiche monopodaliche e bipodaliche;

Esercitazioni mirate allo sviluppo delle capacità coordinative: lavoro globale e analitico;

Esercitazioni a corpo libero mirate allo sviluppo delle capacità condizionali: forza e velocità;

Giochi strutturati propedeutici alle varie discipline sportive;

Giochi presportivi (ad es: calcio-tennis, volley-tennis, ecc);

Elementi base di ginnastica artistica: capovolta avanti;

Calcio a 5, calcio a 7;

Pallavolo;

Pallacanestro;

Tennis tavolo;

Badminton;

Tennis.

ORISTANO, 15/06/2023

**Prof.ssa Giulia Sanna**