

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

CLASSE: 1^B

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. Il regolamento di gioco della pallavolo; Posizioni in campo, ruoli e rotazioni.

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);

Atletica leggera: specialità di velocità.

Calcio a 5, calcio a 7;

Pallavolo;

Pallacanestro;

Tennis tavolo;

Badminton;

Palla base.

ORISTANO, 15/06/2023

Prof.ssa Giulia Sanna