

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

CLASSE: 2^B

PROGRAMMA DI: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Giulia Sanna

Programma parte teorica:

1. Capacità motorie: differenza tra capacità coordinative e condizionali, approfondimento su le capacità motorie coordinative;
2. I sensi coinvolti nel controllo del movimento;
3. Il sistema scheletrico: ossa e articolazioni del corpo umano, leve di primo, secondo e terzo genere applicate al sistema articolare.

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, getto del peso e salto ostacoli.

Calcio a 5, calcio a 7;

Pallavolo;

Pallacanestro;

Tennis tavolo;

Pallamano;

Badminton.

ORISTANO, 15/06/2023

Prof.ssa Giulia Sanna