

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

**CLASSE: 4^AA**

**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. Il principio della supercompensazione.
3. L'apparato scheletrico: le ossa e le articolazioni;
4. L'apparato muscolare.

**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 di ginnastica artistica: capovolta, ruota, verticale, salti al trampolino.

Calcio a 5, calcio a 7;

Pallavolo;

Pallacanestro;

Tennis tavolo;

Badminton;

Tennis.

ORISTANO, 15/06/2023

**Prof.ssa Giulia Sanna**