

ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE "OTHOCA" A.S. 2022/23

CLASSE: 1 N PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: FABIO CASTRIOTA

PROVE D'INGRESSO.

- Test di valutazione delle capacità di accelerazione e velocità: metri 30 e 60.
- Test di valutazione della forza veloce degli arti inferiori: salto in lungo da fermo.
- Test di resistenza: metri 1000.

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO.

- Corsa a ritmo costante, vario e crescente in regime prevalentemente aerobico.
- Andature preatletiche; esercizi di mobilitazione generale; stretching.
- Percorsi di destrezza.
- Esercizi misti di forza veloce e rapidità di reazione.
- Attività a circuito.

EDUCATIVA.

- Esercizi a corpo libero a carico naturale, di coordinazione generale, a coppie.
- Esercizi ai piccoli attrezzi: attività con palle mediche.
- Esercizi ai grandi attrezzi: attività al quadro svedese.

SPORT, REGOLE E FAIR PLAY.

- Atletica leggera: corsa campestre, corse di velocità, staffetta, salto in alto, salto in lungo. Regolamenti e tecniche.
- Giochi sportivi. Calcio a 5, pallacanestro, pallamano: fondamentali, regole ed aspetti tecnico-tattici.
- Arrampicata sportiva, orienteering.
- Badminton, tennis tavolo.
- Giochi di gruppo: palla base, palla prigioniera, giochi di trasporto.

TEORIA.

- L'apparato locomotore: funzioni del sistema scheletrico; ossa, articolazioni e muscoli.
- Apparato cardiocircolatorio ed esercizio.

L'insegnante

Fabio Castriota

