

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

CLASSE: 2 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.
- Percorso vita.
- Percorso 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 a circuito con palle mediche e manubri.
- Esercizi ai grandi attrezzi: attività al quadro svedese e asse di equilibrio.

SPORT, REGOLE E FAIR PLAY.

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

TEORIA.

- Apparato cardiocircolatorio ed esercizio.

EDUCAZIONE CIVICA.

- Violenza e sport: le regole nello sport, il concetto di fair play, aspetti positivi e negativi della pratica sportiva.

L'insegnante

Fabio Castriota

