

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

**CLASSE: 3 C PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: FABIO CASTRIOTA**

**PROVE D'INGRESSO.**

- Test di valutazione delle capacità di accelerazione: metri 30.
- Test di valutazione delle capacità di velocità: metri 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 mobilizzazione generale; stretching.
- 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 con palle mediche.
- Esercizi ai grandi attrezzi: esercizi alla spalliera, sull'asse di equilibrio, salita alla pertica.

**SPORT, REGOLE E FAIR PLAY.**

- Atletica leggera: corsa campestre, getto del peso. Regolamenti e tecniche.
- Giochi sportivi. Pallavolo, pallacanestro: fondamentali, regole ed aspetti tecnico-tattici.
- Arrampicata sportiva, orienteering.
- Badminton, tennis tavolo.
- Giochi di gruppo: palla prigioniera.

**EDUCAZIONE CIVICA.**

- Igiene dell'alimentazione: principi nutritivi, la dieta equilibrata.

L'insegnante

Fabio Castriota

