

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

**CLASSE: 4 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 valutazione della forza veloce degli arti superiori: lancio della palla medica kg. 4 da seduti.

**POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO.**

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

**EDUCATIVA.**

- Esercizi a corpo libero a carico naturale, di coordinazione generale.
- Esercizi in regime isometrico, concentrico.
- Esercizi ai piccoli attrezzi: attività con palle mediche.
- Esercizi ai grandi attrezzi: esercizi alla spalliera, asse di equilibrio, quadro svedese, pertica.

**SPORT, REGOLE E FAIR PLAY.**

- Atletica leggera: corse di velocità, getto del peso, salto in lungo, salto in alto. Regolamenti e tecniche.
- Giochi sportivi. Calcio a 5, pallavolo, pallacanestro, pallamano: fondamentali, regole ed aspetti tecnico-tattici.
- Arrampicata sportiva.
- Tennis tavolo.
- Giochi di gruppo: palla prigioniera.

L'insegnante

Fabio Castriota

