

# Istituto Tecnico Industriale Statale "Othoca" A.S. 2023/24

**CLASSE:** 1AA

**PROGRAMMA DI:** Scienze Motorie e Sportive

**DOCENTE:** Giulia Sanna

## **Parte pratica:**

- Andature preatletiche e atletiche, tecnica di corsa e discipline di corsa in Atletica leggera;
- Test da campo delle capacità condizionali, allenamenti di forza;
- Sport di squadra: calcio a 5 e a 7, pallamano, dodgeball, pallavolo, pallacanestro 3vs3 e 5vs5, attività semistrutturate di gruppo;
- Sport individuali: tennis tavolo, badminton;
- Attività aerobiche a corpo libero, gioco libero, strutturato e semi-strutturato propedeutico alle varie discipline praticate;
- Attività contro resistenza tramite l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi dell'istituto.

## **Parte teorica:**

- Movimento: definizione, classificazione e apprendimento. Definizione di abilità motorie;
- Sistema scheletrico: tessuto osseo, articolazioni e ossa;
- Regolamento, caratteristiche e fondamentali delle varie discipline praticate;
- Sicurezza e prevenzione agli infortuni: dall'attrezzatura personale alla sicurezza dei luoghi dove si fa attività.

ORISTANO, 14/06/2024

IL DOCENTE

**Giulia Sanna**