

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

**CLASSE:** 2A    **PROGRAMMA DI:** Scienze Motorie e Sportive / Ed.Civica    **DOCENTE:** Stiglitz Anna

## Argomenti di teoria:

- Il sistema scheletrico e muscolare: anatomia e funzioni;
- Primi accenni sui meccanismi di produzione energetica;
- Apparato cardiocircolatorio e respiratorio e loro adattamenti durante il movimento;
- Linguaggio specifico della disciplina;
- L'importanza del rispetto delle regole, non solo nello sport, ma anche nella vita di tutti i giorni;

## Pratica:

- Lezioni per il rinforzo di vari gruppi muscolari nella palestra con i macchinari;
- Attività per migliorare le capacità coordinative;
- I Regolamenti e i fondamentali dei diversi sport di squadra:
  - ✓ Pallavolo: palleggio, bagher, la battuta dal basso;
  - ✓ Pallacanestro: il palleggio, il passaggio, il tiro a canestro;
  - ✓ Calcio a 5: conduzione di palla, passaggio, tiro in porta;
  - ✓ Pallamano: il palleggio, il passaggio, il tiro in porta, la parata;
- Regolamento e tecnica delle specialità dell'atletica leggera: le corse e i salti;
  - ✓ La partenza nelle gare di velocità;
  - ✓ Il passaggio del testimone nella staffetta 4x100;
  - ✓ Il salto in lungo;
  - ✓ Il salto in alto;

## ED. CIVICA:

- Postura e salute: l'importanza di una postura corretta;
- Conoscenza dei fattori che influiscono sulla postura;
- I paramorfismi e dimorfismi.