

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

CLASSE: 3A **PROGRAMMA DI:** Scienze Motorie e Sportive / Ed.Civica **DOCENTE:** Stiglitz Anna

Argomenti di teoria:

- Il sistema digerente e influenza del movimento sulla sua funzionalità;
- I principi alimentari e l'alimentazione corretta;
- I fattori della salute e del benessere: importanza dei sani stili di vita;
- La comunicazione: gli aspetti verbali e non verbali, lo sguardo, la voce, la respirazione, la mimica, la prossemica, importanza della coerenza tra messaggi verbali e non verbali;
- 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 e dall'alto, la schiacciata, partite;
 - ✓ Pallacanestro: il palleggio, il passaggio, il tiro a canestro;
 - ✓ Calcio: conduzione di palla, passaggio, tiro in porta, partite;
 - ✓ Pallamano: il palleggio, il passaggio, il tiro in porta, la parata;
- Regolamento e tecnica delle specialità dell'atletica leggera:
 - ✓ La partenza nelle gare di velocità;
 - ✓ Il passaggio del testimone nella staffetta 4x100;
 - ✓ Il salto in lungo;
- Tennistavolo: prove di gioco;

ED. CIVICA:

- I fattori del disagio tra i giovani. L'importanza dell'attività motoria per il benessere psicofisico e gli effetti benefici del movimento sulla salute.