

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

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

Argomenti di teoria:

- Il sistema digerente e influenza del movimento sulla sua funzionalità;
- 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 e badminton: prove di gioco con le varie racchette;
- Progetto "Racchette in classe": Regolamento e fondamentali del beach tennis:
 - ✓ Il dritto e il rovescio;
 - ✓ Il servizio;
 - ✓ La prima volée;
 - ✓ Primi rudimenti di gioco in palestra;
 - ✓ Giornata conclusiva: torneo tra classi nei campi di beach tennis sulla spiaggia di Torregrande.

ED. CIVICA:

- Cittadini attivi verso se stessi: prevenzione e corretti stili di vita per il benessere psicofisico e la salute.