

# Istituto Tecnico Industriale Statale "Othoca" A.S.2023/2024

**Classe:** 3H *PROGRAMMA DI: SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE, ED. CIVICA ed Orientamento.*

**Docente:** PINNA ANTONELLA

Il programma è stato indirizzato sviluppando le abilità acquisite per ampliare e consolidare gli schemi motori. Particolare riguardo si è dato nell'imparare a concepire l'attività fisico-sportiva nel rispetto degli altri e delle regole, impegnandosi con continuità, e acquisendo nozioni basilari per il mantenimento della salute, attraverso l'argomento trattato di Ed. Civica sulla salute e l'alimentazione, e su come il movimento può essere inteso come prevenzione e come terapia.

Si è cercato di acquisire le capacità per cercare di interagire nel gruppo, comprendendo i diversi punti di vista, valorizzando le proprie e le capacità degli altri compagni, imparando in questo modo a gestire la conflittualità e contribuendo all'apprendimento comune e alla realizzazione delle attività di gruppo.

## **Abilità individuali:**

Sono stati proposti:

- Esercizi in deambulazione e in corsa, a corpo libero, in piedi e in decubito.
- Esercizi di allungamento muscolare e di potenziamento a carico naturale.
- Esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative (resistenza, velocità, forza, mobilità articolare e agilità), con particolare riguardo alla corretta postura.
- Esercizi di potenziamento agli schemi motori di base.
- Esercitazioni tramite circuit training.

## **Pratica delle attività sportive di gruppo:**

Sono stati proposti:

- Giochi presportivi.
- Sport di squadra: esercizi di potenziamento sui fondamentali tecnici della pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, dodgeball, tennis tavolo, badminton, palla tamburello, e il Beach Tennis.
- Utilizzo dell'attrezzatura isotonica.

## **Argomento di Ed. Civica:**

- Salute e Alimentazione: il movimento come prevenzione e come terapia.
- L'importanza del movimento associato ad una corretta alimentazione per un benessere psico-fisico attivo, a partire dall'infanzia fino ad arrivare all'anziano, e alle donne in gravidanza, e allo sportivo.

Oristano, 06.06.2024

La Prof.ssa  
Pinna Antonella