

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

CLASSE: 4AA

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:

- Regolamento, approfondimento tecnico, arbitraggio della disciplina di pallamano;
- Sistema muscolare: sarcomero, contrazione muscolare e tipologie di forza. Muscoli del corpo umano e loro azione;
- Basi di nutrizione: macromutrienti e micronutrienti, le calorie e la costruzione della dieta;
- Linee guida OMS per l'attività fisica, definizione di salute;
- 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