

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

**CLASSE:** 4A

**PROGRAMMA DI:** Scienze Motorie e Sportive / Ed.Civica

**DOCENTE:** Stiglitz Anna

## **Argomenti di teoria:**

- Il sistema nervoso e il movimento;
- Il sistema muscolare, cardio-circolatorio e respiratorio e loro adattamenti durante l'attività fisica;
- Le capacità motorie condizionali e coordinative;
- La comunicazione efficace: coerenza della comunicazione nelle sue componenti verbali e non verbali; i messaggi corporei; la mimica e la prossemica; Importanza della voce e della respirazione nella comunicazione;
- 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;
  - ✓ Il salto in alto;
- Tennistavolo: prove di gioco;

## **ED. CIVICA:**

- Le forme di disagio giovanile e le dipendenze da alcool, droghe, fumo, gioco d'azzardo.