

# Istituto Tecnico Industriale Statale "Othoca" A.S. 2024/25

**CLASSE:** 2AA

**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 resistenza aerobica;
- Sport di squadra: calcio a 5, pallacanestro, pallavolo, dodgeball, pallamano, attività semistrutturate di gruppo e giochi propedeutici ai differenti sport;
- Sport individuali: badminton, tennis tavolo, pickleball;
- Esercitazioni coordinative di vario genere, con e senza strumenti (ad es: corda, scaletta, ecc)
- Attività contro resistenza tramite l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi dell'istituto.

## **Parte teorica:**

- Regolamento del calcio a 5 e arbitraggio;
- Regolamento dei vari sport praticati;
- Basi di alimentazione.

Oristano, 13/06/2025

**La Docente**

Giulia Sanna