

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

CLASSE: 3AA

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, baseball, 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:

- La struttura del muscolo scheletrico e la contrazione muscolare;
- Regolamento dei vari sport praticati;
- Linee guida dell'attività fisica per il benessere.

Oristano, 13/06/2025

La Docente

Giulia Sanna