CLASSE: 4AA

PROGRAMMA DI: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Giulia Sanna

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

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;

Principio di Supercompensazione;

Doping

Oristano, 13/06/2025

La Docente

Giulia Sanna