

Istituto Tecnico Industriale Statale "Othoca" A.S. 2025/26

CLASSE: 3A **PROGRAMMA DI:** Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Stiglitz Anna

Argomenti di teoria:

- Anatomia e fisiologia del sistema nervoso centrale e periferico e le sue relazioni con il sistema endocrino, digerente.
- I principi alimentari e la corretta alimentazione (glucidi, lipidi, proteine, vitamine, sali minerali come elementi bioregolatori);
- Gli schemi motori di base: lanciare, afferrare camminare, rotolare strisciare, arrampicarsi.
- Le capacità motorie condizionali (forza, resistenza, velocità, flessibilità) e coordinative;
- La comunicazione e i suoi aspetti verbali e non verbali, la mimica, la gestualità, la prossemica;
- Linguaggio specifico della disciplina;

Pratica:

- Importanza del rispetto delle regole, non solo nello sport, ma anche nella scuola e nella vita di tutti i giorni;
- Esercitazione su quadro svedese e pertica sullo schema motorio di base "arrampicarsi".
- I Regolamenti e i fondamentali dei diversi sport di squadra:
 - ✓ Pallavolo: palleggio, bagher, la battuta dal basso;
 - ✓ Pallacanestro: il palleggio, il passaggio, il tiro a canestro;
 - ✓ Calcio: conduzione di palla, passaggio, tiro in porta;
 - ✓ Pallamano: il palleggio, il passaggio, il tiro in porta, la parata;
- Regolamento e tecnica delle specialità dell'atletica leggera: le corse e i salti;
 - ✓ Le andature dell'atletica leggera;
 - ✓ La partenza nelle gare di velocità, i 30-50-100 metri;
 - ✓ Il salto in lungo;