



Ministero dell'Istruzione

REGIONE SICILIANA

ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE

"ARTURO FERRARIN"

Codice fiscale 80013880879

VIA GALERMO N. 172 – 95123 CATANIA

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

Classe 3^AC a.s. 2025/2026

Prof. Federico Burzillà

Le lezioni sono state svolte come da programma in funzione di competenze, abilità e conoscenze da acquisire attraverso la pratica delle attività motorie e lo studio di quelle teoriche

LEZIONI PRATICHE svolte negli idonei spazi esterni

- Esercitazioni per il miglioramento delle capacità condizionali (forza, resistenza e velocità)
 - Potenziamento delle funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria
 - Resistenza generale e speciale (a carico naturale senza attrezzi)
 - Potenziamento muscolare generale/locale dei vari distretti muscolari, addominali/dorsali e varianti
- Esercitazioni per il miglioramento delle capacità coordinative (generali e speciali)
 - Consolidamento delle prassie motorie - Adattamento e Trasformazione
 - Ritmo, Equilibrio, Coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica
 - Organizzazione spazio temporale, Destrezza fine
 - Combinazione e Fantasia motoria - Capacità di attenzione e di concentrazione
- Esercitazioni per il miglioramento della mobilità articolare (a carico naturale senza attrezzi)
 - Allungamento, stretching, circonduzioni, spalliera e scala orizzontale

Sport di squadra

- Fondamentali tecnico/tattici pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, street soccer, hockey, pallamano

Sport individuali di racchetta

- Badminton, tennistavolo, tennis, padel, palla-tamburello

Atletica leggera: fondamentali tecnici inerenti corse, salti e lanci

Giochi sportivi adattati e tradizionali

- Baseball, Offball, Dodgeball, Street Soccer, Baseball adattato
- Palla prigioniera, palla pugno, Roverino, il Cacciatore

Test effettuati

Abalakov, navetta ridotta, forza esplosiva arti inferiori e superiori, frequenza cardiaca, saturazione ossigeno, progressioni ginniche, esercitazioni a circuito ed a stazioni

LEZIONI TEORICHE svolte in aula, con utilizzo della LIM e materiale inviato su Classroom

- Nozioni anatomiche/funzionali apparati scheletrico, muscolare, cardiocircolatorio, respiratorio
- Regolamenti e nozioni tecnico/tattiche grandi sport di squadra ed individuali
- Nozioni di primo e pronto soccorso
- Storia dello sport dalle origini ai nostri giorni
- Atletica leggera: norme regolamentari
- Il linguaggio del corpo

EDUCAZIONE CIVICA attività svolte in aula ed in palestra

- Gli sport sostenibili per l'ambiente
- Igiene personale e sana alimentazione, la dieta dello sportivo
- Lo sport e la shoah
- Il rispetto e l'importanza delle regole nello sport e nella vita sociale
- La discriminazione di genere nello sport, lotta al femminicidio
- Partecipazione manifestazione «Un gol per la solidarietà»
- La guerra e l'attuale crisi Internazionale.