



Ministero dell'Istruzione e del Merito

REGIONE SICILIANA
**ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO
STATALE**
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

Programma didattico annuale di Scienze motorie e sportive
classe 3^AB a.s. 2025/2026
Prof. Giosuè Fiorenza

Lezioni pratiche

- Potenziamento della funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria: Capacità Condizionali
- Potenziamento muscolare generale e localizzato sui diversi distretti muscolari: Capacità Condizionali - Forza e Velocità (a carico naturale senza attrezzi).
- Esercitazioni di Mobilità articolare (a carico naturale senza attrezzi).
- Incremento e stabilizzazione delle Capacità Coordinative generali (Apprendimento - Consolidamento delle prassie motorie - Adattamento e Trasformazione).
- Incremento e stabilizzazione delle Capacità Coordinative speciali (Ritmo – Equilibrio - Coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica - Organizzazione spazio-temporale - Destrezza fine - Combinazione e Fantasia motoria - Capacità di attenzione e di concentrazione).
- Badminton, Calcio a cinque, Offball, Pallacanestro, Pallavolo: regolamento tecnico.

Lezioni teoriche

- Le dipendenze (alcol, fumo, droghe, videogiochi, gioco d'azzardo).
- L'importanza di dormire bene (che succede al tuo corpo se dormi poco).
- La dipendenza dai videogiochi, come riconoscerla, come funziona e come uscirne.
- Perché il gioco d'azzardo crea dipendenza?

Il Docente

Prof. Giosuè Fiorenza

*firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi
dell'art. 3, comma 2 D.lg. n.39/1993*