



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
REGIONE SICILIANA
ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - PROGRAMMA SVOLTO

Classe 3D - anno scolastico 2025/2026

Potenziamento fisiologico.

Rafforzamento e potenziamento generale a carico naturale e con piccoli attrezzi; rafforzamento e potenziamento dei distretti specifici a carico naturale e con piccoli attrezzi, in particolare sui distretti addominali e dorsali. Rilevazione del battito cardiaco/minuto.

Esercizi in isometria ed in isotonia; esercizi riguardanti la resistenza, la velocità, la forza, l'elasticità e la mobilità articolare di tutti i distretti utilizzando vari metodi didattici (schieramento libero, circuiti).

Potenziamento della funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria attraverso camminata sportiva, corsa di resistenza, giochi di movimento e giochi sportivi.

Rielaborazione e affinamento degli schemi motori di base.

Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi dedicati alla stabilizzazione e al potenziamento delle seguenti capacità coordinative e degli schemi motori di base: coordinazione dinamica generale ed inter-segmentaria; coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica; controllo del tono e del rilassamento muscolare; controllo della respirazione; propriocezione generale e, in particolar modo, degli arti inferiori in appoggio diversificato; organizzazione spazio-temporale, orientamento ed equilibrio. Esercizi in appoggio, sospensione e volo, di corsa, in slalom, di salto, con attrezzi (piccoli ostacoli, cinesini, scaletta coordinativi, palloni, funicelle, racchette da Badminton).

Avviamento alla pratica sportiva.

Giochi di movimento e giochi sportivi, fondamentali tecnici di base: Cacciatore, Pallavolo, Basket 3 vs 3, Calcio a 5, badminton.



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
REGIONE SICILIANA
ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

Atletica leggera:

- Corse (velocità e mezzofondo);
- Preatletici generali;
- Propedeutici ai salti;

Teoria

Le capacità Coordinative generali e speciali.

Le capacità Condizionali: Forza, Velocità e Resistenza.

Cenni di anatomia e fisiologia degli apparati riproduttori femminile e maschile

Educazione civica

FORMAZIONE DEL CITTADINO - EDUCAZIONE EMOTIVO-AFFETTIVA

Le relazioni affettive in età adolescenziale e la considerazione dell'"Altro/a".

Le relazioni interpersonali, la parità di genere e la conflittualità.

Percezione della propria fisicità e i social-media.

DIRITTO ALLA SALUTE

Prevenzione dell'alcolismo: metabolismo dell'alcol, effetti sull'organismo a breve e a lungo termine.

Catania, 06 giugno 2026

La docente

(Prof.ssa Teresa Maria Chiara Da Campo)