



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

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - PROGRAMMA SVOLTO**

**Classe 2D - 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 rielaborazione e all'affinamento 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**

SISTEMA MUSCOLARE: Cenni di anatomia e fisiologia.

Tecnica della Marcia e della Corsa nell'Atletica

**Educazione civica**

EDUCAZIONE ALLA CITTADINANZA ATTIVA

Il conferimento dei rifiuti speciali: smaltimento delle batterie e rischio inquinamento.

DIRITTO ALLA SALUTE

Prevenzione del tabagismo

Catania, 06 giugno 2026

La docente

*(Prof.ssa Teresa Maria Chiara Da Campo)*