



ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - PROGRAMMA SVOLTO

Classe 4D - anno scolastico 2022/2023

Potenziamento fisiologico.

Rafforzamento e potenziamento generale a carico naturale, con piccoli e grandi attrezzi e alla spalliera svedese; rafforzamento e potenziamento dei distretti specifici a carico naturale e con piccoli e grandi 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, lavoro a stazioni, circuiti).

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

Rielaborazione e affinamento degli schemi motori di base.

Esercizi a corpo libero, con piccoli attrezzi, alla spalliera svedese, con tappetini e tappetoni, 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 particolare, degli arti inferiori nell'appoggio diversificato; organizzazione spazio-temporale, orientamento ed equilibrio. Esercizi in appoggio, sospensione e volo, di corsa, in slalom, di salto, di rotazione sui differenti assi, con attrezzi (ostacoli, appoggi, panche, palloni, funicelle, vortex, tamburelli, racchette da Tennis-tavolo e da Badminton).

Avviamento alla pratica sportiva.

Giochi di movimento e giochi sportivi, fondamentali tecnici di base: Cacciatore, Off-ball, Pallavolo, Basket, Calcio a 5, badminton, Tennis-tavolo.

Atletica leggera:

- Corse (velocità e mezzofondo);
- Preatletici specifiche,
- Tecnica dei salti
- Tecnica dei lanci



ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

Teoria

Apparato Cardio-Circolatorio

Apparato Respiratorio

Educazione civica

FORMAZIONE DEL CITTADINO - EDUCAZIONE ALLA SALUTE

Prevenzione del Doping nello Sport

Prevenzione delle malattie tumorali

La docente

(Prof.ssa Teresa Maria Chiara Da Campo)

Gli Alunni

Gli Alunni