



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[^]C a.s. 2022/2023

Prof. Giovanni Di Bella

LEZIONI PRATICHE svolte in palestra ed all'esterno

- 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 e localizzato sui diversi distretti muscolari
 - Addominali e dorsali con 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 tecnici e tattici pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, hockey, pallamano

Sport individuali di racchetta

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

Giochi sportivi adattati e tradizionali

- Baseball, Offball, Dodgeball, Street Soccer
- 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 anatomo/funzionali apparati scheletrico, muscolare, cardiocircolatorio, respiratorio
- Regolamenti e nozioni tecno/tattiche grandi sport di squadra ed individuali
- Nozioni di primo e pronto soccorso
- Storia dello sport dalle origini ai nostri giorni
- Il linguaggio del corpo

EDUCAZIONE CIVICA

- L'alimentazione sana e la dieta dello sportivo, progetto Coni/Figc "Un Goal per la salute"
- Testimonianze della Shoah e le gesta di Gino Bartali
- Il rispetto e l'importanza delle regole nello sport e nella vita sociale
- La resilienza in ambito sportivo

Catania 09/06/2023

Il Docente

Giovanni Di Bella