



*Ministero dell'Istruzione e del Merito*

REGIONE SICILIANA

**ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE**

**"ARTURO FERRARIN"**

Codice fiscale 80013880879

**VIA GALERMO N. 172 – 95123 CATANIA**

**Programma didattico annuale di Scienze motorie e sportive**

**classe 1<sup>^</sup>B a.s. 2022/2023**

**Prof. Giosuè Fiorenza**

### **Lezioni pratiche**

- Potenziamento della funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria: Capacità Condizionali – Resistenza generale e speciale (a carico naturale senza attrezzi):
- 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, Pallamano, Palla tamburello, Pallavolo, Tennis tavolo: regolamento tecnico.

**Gli studenti**

---

---

---

**Il Docente**

Prof. Giosuè Fiorenza

---