



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 2[^]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.

Lezioni teoriche

- Giornata del Ricordo delle vittime delle foibe.
- Badminton, Calcio a cinque, Pallamano, Palla tamburello, Pallavolo, Tennis tavolo: regolamento tecnico.

Gli studenti

Il Docente

Prof. Giosuè Fiorenza
