



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 5[^]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-podolica - Organizzazione spazio temporale - Destrezza fine
- Combinazione e Fantasia motoria - Capacità di attenzione e di concentrazione).

Lezioni teoriche

- Ed. Civica: I trenta articoli della dichiarazione dei diritti umani; paesi del mondo in cui i diritti umani vengono negati: Corea del nord; Cina, Afganistan, Iran, paesi dell'America latina. La situazione dei diritti umani durante una guerra: la guerra in Ucraina.
- Ed. Civica: BLS-D (Basic Life Support and Defibrillation), elementi di primo soccorso ed uso del Defibrillatore.
- Record olimpici e del mondo delle discipline olimpiche.
- Argomenti relativi alla salute che riguardano i viaggi in aereo: aspetti medici dei viaggi in aereo; malattia da alte quote; paura di volare.
- Badminton, Calcio a cinque, Pallamano, Palla tamburello, Pallavolo, Tennis tavolo: regolamento tecnico.

Gli studenti

Il Docente

Prof. Giosuè Fiorenza
