



ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - PROGRAMMA SVOLTO

Classe 1D - anno scolastico 2020/2021

Potenziamento fisiologico.

Rafforzamento e potenziamento generale a carico naturale.

Rafforzamento e potenziamento dei distretti specifici a carico naturale in particolare sui distretti addominali e dorsali.

Esercizi riguardanti: la resistenza, la velocità, la forza, l'elasticità e la mobilità articolare di tutti i distretti articolari utili al movimento utilizzando vari metodi didattici (schieramento libero, lavoro a stazioni, percorsi).

Potenziamento della funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria.

Rielaborazione e coordinamento degli schemi motori di base.

Esercizi riguardanti: la coordinazione dinamica generale ed inter-segmentaria, la coordinazione oculo-podalica, l'equilibrio, il controllo del tono e del rilassamento, il controllo della respirazione, la propriocezione in particolar modo degli arti inferiori nell'appoggio diversificato, l'organizzazione spazio-temporale.

Avviamento alla pratica sportiva.

Atletica leggera:

- Corse (velocità e mezzofondo);
- Preatletici generali,
- Propedeutici ai salti (lungo da fermo e quintuplo)

Calcio a cinque:

- Esercitazioni di gioco controllato (solo ultima lezione).

Tennis-Tavolo, Tamburelli e Badminton:

- Esercitazioni di gioco (solo ultima lezione).

Teoria

Terminologia ginnastica, Assi e piani, Posizioni e movimenti ginnastici.

Dalla cellula agli apparati.

Apparato locomotore: lo scheletro.

La docente

(Prof.ssa Teresa Maria Chiara Da Campo)

Gli Alunni