



ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - PROGRAMMA SVOLTO

Classe 2D - 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

Il Calcio a 5.

I Movimenti fondamentali, l'appoggio nel camminare e nel correre.

L'Atletica: le Corse ed i Salti.

Lo sviluppo psicomotorio.

Apparato locomotore: lo scheletro.



ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

Ed. alla salute

Attività di prevenzione al Tabagismo con il progetto "Guadagnare in salute con la LILT".

La docente

(Prof.ssa Teresa Maria Chiara Da Campo)

Gli Alunni