



**ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE**  
**"ARTURO FERRARIN"**  
**CATANIA**

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - PROGRAMMA SVOLTO**

**Classe 2F - 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