



ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - PROGRAMMA SVOLTO

Classe 3D - 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 l'affinamento delle seguenti capacità coordinative: la coordinazione dinamica generale ed inter-segmentaria, la coordinazione oculopodalica, l'equilibrio statico, dinamico ed in volo, il controllo del tono posturale 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 (ultima lezione).

Tennis-Tavolo, Tamburelli e Badminton: esercitazioni di gioco (ultima lezione).

Teoria

Le capacità Coordinative generali e speciali.

Le capacità Condizionali: Forza, Resistenza, Velocità, Mobilità articolare.

La docente

(*Prof.ssa Teresa Maria Chiara Da Campo*)

Gli Alunni

Salvatore Scire Calabrisotto

Sergio Spitaleri