



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

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - PROGRAMMA SVOLTO**

**Classe 4D - 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.**

Aletica 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**

Fondamentali e regolamento tecnico dei seguenti Sports:

- Pallavolo;
- Pallamano;
- Basket;
- Tennis-tavolo.



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

**Ed. alla salute**

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

La docente

(Prof.ssa Teresa Maria Chiara Da Campo)

Gli Alunni