



ISTITUTOTECNICOAERONAUTICOSTATALE
"ARTUROFERRARIN"
CATANIA

PROGRAMMA DISCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE IA

DOCENTE: DIGERONIMO FLAVIO GIUSEPPE A.S. 2020/2021

ATTIVITA' PRATICA IN PRESENZA

- Esercizi di riscaldamento
- Esercizi di defaticamento
- Programmi di lavoro con camminata veloce e corsa prolungata
- Esercizi di potenziamento
- Esercizi di stretching

ATTIVITA' TEORICA IN DAD

Teoria dei giochi sportivi in attività DAD

I GRANDI GIOCHI SPORTIVI:

Pallavolo

- Struttura del gioco
- Gestì tecnici Fondamentali
- Regole della partita

Calcio

- Struttura del gioco
- Gestì tecnici Fondamentali
- Regole della partita

Basket

- Struttura del gioco
- Gestì tecnici Fondamentali
- Regole della partita

Pallamano

- Struttura del gioco
- Gestì tecnici Fondamentali
- Regole della partita



ISTITUTOTECNICOAERONAUTICOSTATALE
"ARTUROFERRARIN"
CATANIA

Rugby

- Struttura del gioco
- Gesti tecnici Fondamentali
- Regole della partita

ATLETICA LEGGERA

- Struttura del campo di atletica
- Le discipline olimpiche
- Le Corse
- I Lanci
- I Salti
- Le staffette
- Le prove multiple

NUOTO

- Struttura della piscina olimpica
- Gli stili del nuoto
- Lo Stile libero
- La Rana
- Il dorso
- Delfino o Farfalla
- Le discipline olimpiche

ELEMENTI DI BASE DI FISIOLOGIA E ALIMENTAZIONE

Catania01.06.2021

Ivano D'Amico Nicolo

Anastasia Giose

L'insegnante Digeronimo Flavio Giuseppe