



**ISTITUTOTECNICOAERONAUTICOSTATALE**  
**"ARTUROFERRARIN"**  
**CATANIA**

**PROGRAMMA DISCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE IVA**

**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
- Gest tecnici Fondamentali
- Regole della partita

**Calcio**

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

**Basket**

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

**Pallamano**

- Struttura del gioco
- Gest 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**

**Gli alunni**

*M. Scirodochristian*

**L'insegnante Digeronimo Flavio Giuseppe**

*Digeronimo Flavio Giuseppe*