



ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - PROGRAMMA SVOLTO

Classe 3F - anno scolastico 2021/2022

Potenziamento fisiologico.

Rafforzamento e potenziamento generale a carico naturale e con piccoli attrezzi; rafforzamento e potenziamento dei distretti specifici a carico naturale e con piccoli attrezzi 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 attraverso camminata sportiva e corsa di resistenza.

Rielaborazione e affinamento degli schemi motori di base.

Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi dedicati alla rielaborazione e all'affinamento delle seguenti capacità coordinative e degli schemi motori di base: coordinazione dinamica generale ed inter-segmentaria; coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica; controllo del tono e del rilassamento muscolare, controllo della respirazione, propriocezione generale e, in particolar modo, degli arti inferiori nell'appoggio diversificato, organizzazione spazio-temporale, orientamento ed equilibrio. Esercizi di appoggio, di sospensione, di corsa, di salto, di rotazione sui differenti assi, di gestione di attrezzi (palloni, funicelle, vortex).

Avviamento alla pratica sportiva.

Giochi di movimento e giochi sportivi, fondamentali tecnici di base: Cacciatore, Off-ball, Pallavolo, Basket, Calcio a 5, badminton, Tennis-tavolo.

Atletica leggera:

- Corse (velocità e mezzofondo);
- Preatletici generali;
- Propedeutici ai salti (lungo e alto da fermo, salto in alto);
- Propedeutici ai lanci (vortex e peso).

Teoria

Le capacità Coordinative generali e speciali.

Le capacità Condizionali: Forza e Velocità.



ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

SALTARE: i salti nell'Atletica

Cenni di anatomia e fisiologia degli apparati riproduttori femminile e maschile.

Educazione civica

FORMAZIONE DEL CITTADINO - EDUCAZIONE EMOTIVO-AFFETTIVA

Le relazioni affettive in età adolescenziale.

Le relazioni interpersonali e la conflittualità.

Percezione della propria fisicità e i social-media.

L'educazione relazionale, la sessualità e la partecipazione online, riflessioni e dibattito.

La docente

(Prof.ssa Teresa Maria Chiara Da Campo)

[Handwritten signature]
Gli Alunni

Alessia Bellomose

Giuseppe Paolo Borommo