



ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - PROGRAMMA SVOLTO

Classe 1D - 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-podalica; 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 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).

Teoria

Terminologia ginnastica, Assi e piani, Posizioni e movimenti ginnastici.

Dalla cellula agli apparati.

Apparato locomotore: lo scheletro.



ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

Educazione civica

EDUCAZIONE DEL CITTADINO

Crescere bene con sé stessi e con gli altri: l'adolescenza, la famiglia e gli adulti, il gruppo dei pari, l'autostima.

Il fenomeno del bullismo e del cyber-bullismo.

Il fair-play nello sport.

Il tifo.

La docente

(Prof.ssa Teresa Maria Chiara Da Campo)

Gli Alunni

Giunta Francesca
Giorgia Saccella