



Ministero dell'Istruzione

REGIONE SICILIANA
ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA



Programma svolto
Scienze motorie e sportive
Prof.ssa Melania Raneri
classe 1^A a.s. 2021/2022

LEZIONI PRATICHE:

- Potenziamento della funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria: Capacità Condizionali - Resistenza generale e speciale (a carico naturale senza attrezzi).
- Potenziamento muscolare generale e localizzato sui diversi distretti muscolari: Capacità Condizionali - Forza e Velocità (a carico naturale senza attrezzi).
- Esercitazioni di Mobilità articolare (a carico naturale senza attrezzi).
- Incremento e stabilizzazione delle Capacità Coordinative generali (Apprendimento - Consolidamento delle prassie motorie - Adattamento e Trasformazione).
- Incremento e stabilizzazione delle Capacità Coordinative speciali (Ritmo – Equilibrio - Coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica - Organizzazione spazio-temporale - Destrezza fine - Combinazione e Fantasia motoria - Capacità di attenzione e di concentrazione).
- avviamento alla pratica sportiva:
 - atletica leggera: preatletica generale
 - corsa di resistenza
 - propedeutica per la corsa veloce
 - corsa veloce
 - sport di squadra/individuali: pallavolo, calcio a 5, pallamano, tennis-tavolo

LEZIONI TEORICHE:

- fondamentali e regolamento tecnico dei seguenti sport: pallavolo, calcio a 5, tennis-tavolo
- corsa veloce: regolamento e tecnica di esecuzione
- l'apparato locomotore: lo scheletro
- le capacità condizionali: resistenza velocità, forza e mobilità articolare
- ed. civica: crescere bene con sé stessi e con gli altri

CATANIA Lì, 04/06/2022

IL DOCENTE

Prof.ssa Melania Raneri

firma autografa sostituita a mezzo stampa
ai sensi dell'art. 3, comma 2 D.lg. n.39/1993