



Ministero dell'Istruzione
REGIONE SICILIANA
ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

Programma didattico annuale
Scienze motorie e sportive Prof. Giosuè Fiorenza
classe 1^B 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-podalica - Organizzazione spazio temporale - Destrezza fine - Combinazione e Fantasia motoria - Capacità di attenzione e di concentrazione).

Lezioni teoriche

- 60° Anniversario delle frecce tricolori, visione di filmati inerenti all'evento
- Il corpo umano bello dentro: una macchina perfetta. Capitolo A1: Le radici storiche della ricerca; A1.1: La scoperta del corpo: un cammino iniziato con l'uomo; A1.2: L'affermazione dell'anatomia come disciplina scientifica; come si svolgevano i giochi olimpici, i ludi romani, gli sbandieratori, il calcio storico fiorentino; paragrafo A1.3: I principi scientifici, pedagogici e sociali dell'attività motoria.
- Bullismo e cyberbullismo-conoscenze, valutazione e indicazioni per la prevenzione.
- Crescere bene con sé stessi e gli altri, l'adolescenza, l'importanza della famiglia e degli adulti, l'appartenenza al gruppo dei pari, l'autostima, l'emotività, l'empatia, il bullismo, il bullismo femminile, il cyberbullismo.

- La pallamano: cenni storici, dimensione del campo e delle porte, area del portiere e area dei nove metri.
Falli da ammonizione e falli da espulsione temporanea e da espulsione definitiva. Tiro di rigore.
Visione di filmati relativi ai campionati europei maschili 2022.

Catania, li 06/06/2022

Il Docente

Prof. Giosuè Fiorenza

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