



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

Programma didattico annuale
Scienze motorie e sportive Prof. Giosuè Fiorenza
classe 2^AB 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.
- Virus SARS CoV-2: varianti delta e omicron, potenziali di infezione e patogenicità
- Educazione alla salute; salute e benessere; la buona alimentazione; i carburanti dell'organismo; le proteine: architetti del corpo; i glucidi o carboidrati (zuccheri): benzina super; l'importanza della fibra; i lipidi (grassi): riserva di energia; le vitamine: architetti di tessuti; l'acqua: la base della vita; i minerali: buoni da mangiare; mangiare sano.

Catania, li 03/06/2022

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