



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

Programma didattico annuale
Scienze motorie e sportive Prof. Giosuè Fiorenza
classe 3^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).
- Badminton, Calcio a cinque, Pallamano, Palla tamburello, Pallavolo, Tennis tavolo: regolamento tecnico.
-

Lezioni teoriche

- 60° Anniversario delle frecce tricolori, visione di filmati inerenti all'evento.
- I diritti umani nello sport; i giochi paralimpici.

Catania, lì 04/06/2022

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