



Ministero dell'Istruzione

REGIONE SICILIANA

ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE

"ARTURO FERRARIN"

Codice fiscale 80013880879

VIA GALERMO N. 172 – 95123 CATANIA

Programma didattico annuale di Scienze motorie e sportive

classe 5[^]B a.s. 2021/2022

Prof. Giosuè Fiorenza

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.
- Ed. Civica: Articolo 3, 2° comma della Costituzione della Repubblica Italiana (dove si riconosce pienamente che la cultura e le pratiche sportive costituiscono strumento di promozione umana e sociale). I giochi olimpici moderni, la Carta olimpica, la bandiera olimpica.
- Argomenti relativi alla salute che riguardano i viaggi in aereo: aspetti medici dei viaggi in aereo; malattia da alte quote; paura di volare.
- Badminton, Calcio a cinque, Pallamano, Palla tamburello, Pallavolo, Tennis tavolo: regolamento tecnico.

Il Docente

Prof. Giosuè Fiorenza

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