



**Indirizzo Trasporti e Logistica  
Ist. Tec. Aeronautico Statale  
"Arturo Ferrarin"**  
Via Galermo, 172  
95123 Catania (CT)

## **PROGRAMMA SVOLTO 1<sup>^</sup>C SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

- TEST D'INGRESSO E CAPACITA' MOTORIE DI BASE (MOBILITA' ARTICOLARE, RESISTENZA, FORZA E VELOCITA').
- MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE : ESERCIZI CON PICCOLI E GRANDI ATTREZZI.
- CAMMINARE E CORRERE : LE CORSE NELL'ATLETICA
- LE ANDATURE
- PRATICA E REGOLE DEI SEGUENTI GIOCHI SPORTIVI : PALLAVOLO, BADMINTON, TENNIS TAVOLO, OFFBALL, CALCIO A 5.
- ATTIVITA' IN CIRCUITO
- LE COMPONENTI PASSIVE DELL'APPARATO LOCOMOTORE

MODULO CITTADINANZA : FORMAZIONE DEL CITTADINO.

- L'ADOLESCENZA, LA FAMIGLIA, GLI ADULTI, IL GRUPPO DEI PARI, L'AUTOSTIMA,
- L'EDUCAZIONE EMOTIVA E L'EMPATIA
- IL BULLISMO
  
- IL VALORE FORMATIVO DELLO SPORT
- IL FAIR PLAY
- LE DIVERSE ABILITA'
- SPORT E INTEGRAZIONE
- IL TIFO

CATANIA, 1 GIUGNO 2022

Il Docente

Enrico Pafumi

Gli Alunni