



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

PROGRAMMA SVOLTO 2[^]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.
- SALTARE : I SALTI NELL'ATLETICA
- PREATLETISMO : LE ANDATURE, PASSO STACCO, PROPEDEUTICI DEL SALTO IN ALTO E INLUNGO.
- PRATICA E REGOLE DEI SEGUENTI GIOCHI SPORTIVI : PALLAVOLO, BADMINTON, TENNIS TAVOLO, OFFBALL, CALCIO A 5.
- LE COMPONENTI ATTIVE DELL'APPARATO LOCOMOTORE : IL SISTEMA MUSCOLARE.

MODULO CITTADINANZA : FORMAZIONE DEL CITTADINO.

- PREVENZIONE AL TABAGISMO.
- L'ARTE DI COMUNICARE COL CORPO
- GLI ELEMENTI DELLA COMUNICAZIONE NON VERBALE
- LA POSTURA
- LA GESTUALITA'
- LE ESPRESSIONI DEL VOLTO, LA PROSSEMICA
- IL CONTATTO CORPOREO
- LA COMUNICAZIONE PARALINGUISTICA.

CATANIA, 1 GIUGNO 2022

Il Docente

Gli Alunni

Enrico Pafumi