



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

## **PROGRAMMA SVOLTO 3<sup>^</sup>C SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

- TEST D'INGRESSO E CAPACITA' MOTORIE DI BASE (MOBILITA' ARTICOLARE, RESISTENZA, FORZA E VELOCITA').
- LE CAPACITA' MOTORIE : LE CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI E SPECIALI
- LE CAPACITA' CONDIZIONALI
- POTENZIAMENTO FISILOGICO E CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE : ATTIVITA' A CARICO NATURALE E CON SOVRACCARICO : ESERCIZI CON PICCOLI E GRANDI ATTREZZI.
- I LANCI DELL'ATLETICA LEGGERA : PREATLETICA GENERALE, ANDATURE, TRASLOCAZIONI, RINCORSE E PROPEDEUTICI AI LANCI.
- PRATICA E REGOLE DEI SEGUENTI GIOCHI SPORTIVI : PALLAVOLO, BADMINTON, TENNIS TAVOLO, OFFBALL, CALCIO A 5, BASKET.

MODULO CITTADINANZA : FORMAZIONE DEL CITTADINO.

- EDUCAZIONE ALL'AFFETTIVITA'
- LA GESTIONE DELLA CONFLITTUALITA' NEL RAPPORTO AFFETTIVO, IL RISPETTO DELL'ALTRO/A E òA PARITA' DI GENERE.
- LE RELAZIONI AFFETTIVE IN ETA' ADOLESCENZIALE
- IL VALORE DI OGNI ESSERE UMANO
- DIFFERENZA TRA AMARE E POSSEDERE.

CATANIA, 1 GIUGNO 2022

Il Docente

Gli Alunni

Enrico Pafumi