



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

PROGRAMMA SVOLTO 4[^]C SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

- TEST D'INGRESSO E CAPACITA' MOTORIE DI BASE (MOBILITA' ARTICOLARE, RESISTENZA, FORZA E VELOCITA').
- APPARATO CARDIO CIRCOLATORIO
- APPARATO RESPIRATORIO
- APPARATO DIGERENTE, ORGANI ESCRETORI, ORGANI DEL METABOLISMO.
- POTENZIAMENTO FISILOGICO E CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE : ATTIVITA' A CARICO NATURALE E CON SOVRACCARICO
- ESERCIZI CON PICCOLI E GRANDI ATTREZZI.
- TECNICA DI SALTO E LANCIO DELL'ATLETICA LEGGERA.
- PRATICA E REGOLE DEI SEGUENTI GIOCHI SPORTIVI : PALLAVOLO, BADMINTON, TENNIS TAVOLO, OFFBALL, CALCIO A 5, BASKET.
- ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE (AMBIENTI CIRCOSTANTI LA PALESTRA) : GLI SPORT DI MONTAGNA E ACQUATICI.

MODULO CITTADINANZA : FORMAZIONE DEL CITTADINO.

- EDUCAZIONE ALLA SALUTE : PREVENZIONE DELLE DIPENDENZE
- L' ALCOOL, LE DROGHE. IL DOPING.

CATANIA, 1 GIUGNO 2022

Il Docente

Gli Alunni

Enrico Pafumi

