



**ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA**

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - BIENNIO

Classe 2C - anno scolastico 2017/2018

1. Potenziamento fisiologico.

Potenziamento generale a carico naturale in particolare sui distretti addominali e dorsali.

Potenziamento con piccoli e grandi attrezzi.

Esercizi riguardanti: la resistenza, la velocità, la forza, la destrezza, la scioltezza articolare delle articolazioni mobili e semimobili, utilizzando vari metodi didattici (schieramento libero, lavoro a stazioni, percorsi, uso di piccoli e grandi attrezzi).

Potenziamento della funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria

2. Rielaborazione e coordinamento degli schemi motori di base.

Esercizi riguardanti: la coordinazione dinamica generale, oculo-manuale, oculo-podalica ed intersegmentaria, l'equilibrio, il controllo del tono e del rilassamento, il controllo della respirazione.

3. Avviamento alla pratica sportiva.

Atletica leggera:

- Corse (velocità e mezzofondo)
- Getto del peso
- Salto in alto

Pallavolo:

- Elementi tecnici fondamentali: palleggio, bagher e battuta

Pallamano:

- Elementi tecnici fondamentali

Calcio a cinque - Tennis tavolo:

- Esercitazioni di gioco controllato

Alunni:

Docente:

Prof.ssa Stefania Pignataro

