



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

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 1 A
DOCENTE: MASSA SEBASTIANO A.S. 2019/2020**

Esercizi di riscaldamento

Esercizi di defaticamento

Le capacità motorie:

- **La resistenza: metodi di allenamento**
- **La velocità: esercizi propedeutici**
- **La flessibilità: la tecnica dello stretching**
- **La mobilità articolare: esercizi specifici**
- **Esercizi per l'acquisizione della destrezza specifica - nella corsa e nel salto**

Giochi Sportivi:

Pallavolo

- **Fondamentali: palleggio, bagher, battuta, schiacciata**
- **Regole della partita**

Ping Pong

- **Esercizi tecnici fondamentali**
- **Regole della partita**

Calcio a 5

- **Esercizi tecnici fondamentali**
- **Regole della partita**

Elementi di base di fisiologia e alimentazione

Educazione alla legalità attraverso lo sport

- **Il rispetto delle regole nell'esercizio codificato**
- **La pratica sportiva come momento di crescita psicologica e sociale**
- **Il rispetto dell'altro nell'esercizio gioco**

Catania 01.06.2019

L'insegnante