



ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 3 A

DOCENTE: MASSA SEBASTIANO A.S. 2019/2020

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

- MIGLIORAMENTO DELLE GRANDI FUNZIONI: CARDIO- CIRCOLATORIA E RESPIRATORIA.
- POTENZIAMENTO MUSCOLARE GENERALE.
- MIGLIORAMENTO DELLA MOBILITA' ARTICOLARE. GENERALE, CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALLE PRINCIPALI ARTICOLAZIONI: SCAPOLO -OMERALE, COXO-FEMORALE E INTERVERTEBRALE.
- MIGLIORAMENTO DELLA RESISTENZA AEROBICA.
- MIGLIORAMENTO DELLA VELOCITA'.

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

- MIGLIORAMENTO DELL'ORGANIZZAZIONE SPAZIALE-TEMPORALE: REATIVITA', VELOCITA', PRESA DI COSCIENZA DEL PROPRIO CORPO E SUA UTILIZZAZIONE SIA IN FORMA GLOBALE CHE NELLE PARTI CHE LO COMPONGONO.
- MIGLIORAMENTO DELLA COORDINAZIONE GENERALE ED OCULO-MANUALE.
- MIGLIORAMENTO DELL'EQUILIBRIO SIA IN SITUAZIONE STATICA CHE DINAMICA.

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

BASKET

- Esercizi tecnici fondamentali
- Regole della partita



ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

ELEMENTI DI BASE DI FISIOLOGIA E CORRETTA ALIMENTAZIONE
EDUCAZIONE ALLA LEGALITA' ATTRAVERSO LO SPORT

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

Catania 01.06.2019

L'insegnante