



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

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE 4 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**