



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

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
CLASSE 5 A  
DOCENTE: MASSA SEBASTIANO A.S. 2019/2020**

**PRATICA**

- **Esercizi di coordinazione generale trasformazione differenziazione  
combinazione spazio-tempo ritmo equilibrio anticipazione**
- **Esercizi a corpo libero con piccoli e grandi attrezzi**
- **Esercizi a corpo libero a carico naturale o con piccolo carico**
- **Esercizi di mobilita' articolare**
- **Esercizi isometrici**
- **Attivita' svolte a regime aerobico**
- **Giochi sportivi( GESTI TECNICI FONDAMENTALI ) calcio pallacanestro pallavolo  
tennis-tavolo**

**TEORIA**

- **L' educazione fisica**
- **Conoscenza del proprio corpo**
- **I benefici del movimento**
- **Regolamento dei giochi sportivi**
- **Traumatologia e primo soccorso**
- **Nozioni di igiene alimentare**
- **Il doping**

**Catania 01.06.2020**

**L'insegnante**