



ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - BIENNIO

Classe 1F - anno scolastico 2019/2020

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

Rielaborazione e coordinamento degli schemi motori di base.

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

Avviamento alla pratica sportiva.

Atletica leggera:

- Corse (velocità e mezzofondo);
- Propedeutici Salto in Alto.

Pallavolo:

- Elementi tecnici fondamentali: palleggio, bagher e battuta
- Esercitazioni di gioco

Calcio a cinque:

- Esercitazioni di gioco controllato.

Tennis tavolo Badminton ed Off-ball:

- Esercitazioni di gioco.

Teoria

Terminologia ginnastica, Assi e piani, Posizioni e movimenti ginnastici.

Il Nuoto-

Dalla cellula agli apparati.

Prof.ssa Teresa Maria Chiara Da Campo