



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

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - TRIENNIO**

**Classe 3D - anno scolastico 2019/2020**

**Potenziamento fisiologico.**

Potenziamento muscolare: sviluppo della forza generale e della forza veloce sui vari distretti muscolari (arti inferiori, superiori e tronco) a carico naturale e con sovraccarico (manubri, contro resistenza controllata del compagno, peso del compagno).

Mantenimento del tono generale sui vari distretti muscolari e miglioramento della forza veloce.

Esercizi riguardanti: la resistenza, la velocità, la forza, la destrezza, la scioltezza articolare delle articolazioni mobili e semimobili.

Potenziamento della funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria.

**Rielaborazione e coordinamento degli schemi motori di base.**

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

**Avviamento alla pratica sportiva.**

Atletica leggera:

- Corse (velocità e mezzofondo);
- Propedeutici Ostacoli;
- Salto quintuplo.

Pallavolo, Pallamano e Basket:

- Elementi tecnici fondamentali;
- Esercitazioni di gioco.

Calcio a cinque:

- Esercitazioni di gioco controllato.

Tennis tavolo Badminton ed Offball:

- Esercitazioni di gioco.

**Teoria**

Le Capacità Motorie Condizionali;

Il Sistema Muscolare.

*Prof.ssa Teresa Maria Chiara Da Campo*