



ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - TRIENNIO

Classe 4F - 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 e Off-ball:

- Esercitazioni di gioco.

Teoria

Regolamento tecnico e fondamentali di Pallavolo, Pallamano, Basket e Tennis-tavolo.

Prof.ssa Teresa Maria Chiara Da Campo