



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

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - TRIENNIO

Classe 5D - anno scolastico 2019/2020

Lezioni pratiche

- Potenziamento della funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria - Capacità Condizionali: Resistenza generale e speciale (a carico naturale e con piccoli e grandi attrezzi).
- Potenziamento muscolare generale e localizzato sui diversi distretti muscolari - Capacità Condizionali: Forza e Velocità (a carico naturale e con piccoli e grandi attrezzi).
- Esercitazioni di Mobilità articolare (a carico naturale e con piccoli e grandi attrezzi).
- Incremento e stabilizzazione delle Capacità Coordinative generali (Apprendimento - Consolidamento delle prassie motorie - Adattamento e Trasformazione).
- Incremento e stabilizzazione delle Capacità Coordinative speciali (Ritmo - Equilibrio - Coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica - Organizzazione spazio temporale - Destrezza fine - Combinazione e Fantasia motoria - Capacità di attenzione e di concentrazione).
- Calcio a 5, Pallavolo, e Tennistavolo; cenni di Basket, Pallamano E Offball (sviluppo delle Capacità Condizionali e Coordinative correlate ai diversi sport - Conoscenza dei fondamentali tecnici - Conoscenza delle tattiche di base - Conoscenza dei regolamenti - Gestione arbitraggi).

Lezioni teoriche

- APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO (svolto in presenza).
- FISIOLOGIA DEL VOLO: Alterazioni fisiologiche e patologiche, ripercussioni organiche (svolto in DAD).
- APPARATO VESTIBOLARE (svolto in DAD).
- ANATOMIA E FISIOLOGIA DELL'ORGANO DELLA VISTA (svolto in DAD).
- CLIL: The Cardiovascular System (svolto in DAD).
- STORIA DELLO SPORT, letture (svolto in DAD).

Prof.ssa Teresa Maria Chiara Da Campo