



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

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

**Classe I<sup>a</sup> F - anno scolastico 2015/2016**

**1. Potenziamiento fisiologico.**

*Potenziamiento generale a carico naturale in particolare sui distretti addominali e dorsali.*

*Potenziamiento con piccoli e grandi attrezzi.*

*Palco di salita.*

*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).*

*Potenziamiento della funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria*

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

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

**3. Avviamento alla pratica sportiva.**

*Aletica leggera:*

- *Corse (velocità e mezzofondo)*
- *Getto del peso*
- *Salto in alto*

*Pallavolo:*

- *Elementi tecnici fondamentali: palleggio, bagher e battuta*

*Calcio a cinque:*

- *Esercitazioni di gioco controllato*

*Tennis tavolo:*

- *Esercitazioni di gioco controllato*

*Gli alunni*

*Il docente*