



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

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - BIENNIO

Classe 2^a D - 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.

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*

4. Teoria.

L'allenamento sportivo

Gli alunni

Il docente