



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

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - TRIENNIO

Classe 3^a F - anno scolastico 2015/2016

1. Potenziamiento fisiologico.

Potenziamiento 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.

Potenziamiento della funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria.

2. Rielaborazione e coordinamento degli schemi motori di base.

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

3. Avviamento alla pratica sportiva.

Atletica leggera:

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

Pallavolo:

- Palleggio, bagher e battuta
- Gioco

Calcio a cinque:

- Esercitazioni di gioco controllato

Tennis tavolo

- Elementi tecnici fondamentali
- Gioco

Bowling

- Elementi tecnici fondamentali

- Gioco

Cross Fit

Gli alunni

Il docente