ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA TRIENNIO

Classe 4A anno scolastico 2015/2016

1. 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 della tonificazione 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.

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*

Pallavolo:
- *palleggio, bagher e battuta*
- *Gioco*

Calcio a cinque:
- *Esercitazioni di gioco controllato*

Tennis tavolo
Pallacanestro
- *Elementi tecnici fondamentali*
- *Gioco*

Il docente
Prof. Sebastiano MASSA

Via Galermo, 172 – 95123 Catania | E-Mail cttb01000a@istruzione.it | Cod. Fisc. 80013880879
Tel. 095 6136430 – Fax 095 6136429 | Web: www.itaerferrarin.gov.it | Cod. Mecc. Cttb01000a