



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

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

**Classe 4E - anno scolastico 2015/20165**

**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*

*Bowling*

- Elementi tecnici fondamentali

*- Gioco*

*Zumba fitness*

*Offball*

*Il docente*

*Prof.ssa Stefania PIGNATARO*