



*Ministero dell'Istruzione*  
REGIONE SICILIANA  
**ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE**  
*"ARTURO FERRARIN"*  
CATANIA

**Programma didattico annuale**  
**Scienze motorie e sportive Prof. Giosuè Fiorenza**  
**classe 3<sup>A</sup>B a.s. 2020/2021**

**Lezioni pratiche**

- Potenziamento della funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria: Capacità Condizionali - Resistenza generale e speciale (a carico naturale senza attrezzi).
- Potenziamento muscolare generale e localizzato sui diversi distretti muscolari: Capacità Condizionali - Forza e Velocità (a carico naturale senza attrezzi).
- Esercitazioni di Mobilità articolare (a carico naturale senza attrezzi).
- Incremento e stabilizzazione delle Capacità Coordinative generali (Apprendimento - Consolidamento delle prassie motorie - Adattamento e Trasformazione).
- Incremento e stabilizzazione delle Capacità Coordinative speciali (Ritmo – Equilibrio - Coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica - Organizzazione spazio temporale - Destrezza fine - Combinazione e Fantasia motoria - Capacità di attenzione e di concentrazione).

**Lezioni teoriche**

- Malattia da nuovo Coronavirus SARS CoV2, comportamenti prudenziali e preventivi da attuare durante la giornata. Problematiche dopo potenziale infezione.
- È il momento di passare all'azione. Capitolo D1: L'efficienza fisica e l'allenamento sportivo; D1.1- Migliorare l'efficienza fisica con l'allenamento; D1.2-L'allenamento sportivo; D1.3-Le fasi di una seduta di allenamento; D1.4-Lo stretching; D1.5-Il metodo Pilates: una tecnica di allenamento alternativa; D1.6- Il Training autogeno; D1.7- Lo Yoga.
- Capitolo D2: Le capacità motorie; D2.1-Classificazione delle capacità motorie; D2.2-La coordinazione; D2.3-L'Equilibrio; D2.4-La forza; D2.5-La resistenza; D2.6-La velocità o rapidità; D2.7-La mobilità.
- Campagna vaccinale contro il virus SARS CoV-2; varianti del Virus; importanza della vaccinazione per sconfiggere la pandemia. Modalità di vaccinazione; dubbi su eventuali effetti collaterali.
- Campagna vaccinale contro il virus SARS CoV-2; aggiornamenti sulla situazione epidemiologica in Italia e nel mondo.

- Vaccini anti-Covid-19 le categorie da immunizzare. Anticorpi monoclonali. Come si usano e loro indicazioni.
- La danza moderna; cha cha cha; macarena, baciata.
- La pallamano: brevi cenni storici, regolamento e visione di filmati di alcune situazioni di gioco.
- Presa diretta: Le strade dell'odio. Utilizzo dei social media per attuare cyberbullismo e seminare falsità ed odio.
- Uomini e donne uguali nel lavoro.
- 19 Marzo 2021 - Giornata in ricordo di tutte le vittime di mafia – Film in streaming “Il delitto Mattarella”.
- Frammenti di un discorso morale – Falcone e Borsellino, la Tv, le parole. Video in streaming su RaiPlay.
- Argomenti visualizzati dal TG Leonardo della RAI: Virus SARS CoV-2: dove nascono le varianti; variante B117; limiti di somministrazione del vaccino Vaxzevria (AstraZeneca); terapia con anticorpi monoclonali. Il DNA stabilisce con certezza la nostra famiglia di appartenenza.

Catania lì, 29/05/2021

### **Il Docente**

**Prof. Giosuè Fiorenza**

*firma autografa sostituita a mezzo stampa  
ai sensi dell'art. 3, comma 2 D.lg. n.39/1993*