



*Ministero dell'Istruzione*

REGIONE SICILIANA

**ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE**

**"ARTURO FERRARIN"**

Codice fiscale 80013880879

**VIA GALERMO N. 172 – 95123 CATANIA**

**Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive**

**Classe 1<sup>^</sup>F a.s. 2023/2024**

*Prof. Giovanni Di Bella*

**LEZIONI PRATICHE svolte in palestra ed all'esterno**

- Esercitazioni per il miglioramento delle capacità condizionali (forza, resistenza e velocità)
  - Potenziamento delle funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria
  - Resistenza generale e speciale (a carico naturale senza attrezzi)
  - Potenziamento muscolare generale/locale dei vari distretti muscolari, addominali/dorsali e varianti
- Esercitazioni per il miglioramento delle capacità coordinative (generali e speciali)
  - Consolidamento delle prassie motorie - Adattamento e Trasformazione
  - Ritmo, Equilibrio, Coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica
  - Organizzazione spazio temporale, Destrezza fine
  - Combinazione e Fantasia motoria - Capacità di attenzione e di concentrazione
- Esercitazioni per il miglioramento della mobilità articolare (a carico naturale senza attrezzi)
  - Allungamento, stretching, circonduzioni, spalliera e scala orizzontale

**Sport di squadra**

- Fondamentali tecnico/tattici pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, hockey, pallamano,

**Sport individuali di racchetta**

- Badminton, tennistavolo, tennis, padel, palla-tamburello
- Tutti gli alunni/e hanno partecipazione al Progetto "Racchette in Classe", promosso dal Ministero Istruzione, da Sport e Salute e dalla Federazione Italiana Tennis Tavolo

**Giochi sportivi adattati e tradizionali**

- Baseball, Offball, Dodgeball, Street Soccer
- Palla prigioniera, palla pugno, Roverino, il Cacciatore

**Test effettuati**

Abalakov, navetta ridotta, forza esplosiva arti inferiori e superiori, frequenza cardiaca, saturazione ossigeno, progressioni ginniche, esercitazioni a circuito ed a stazioni

**LEZIONI TEORICHE svolte in aula, con utilizzo della LIM e materiale inviato su Classroom**

- Nozioni anatomo/funzionali apparati scheletrico, muscolare, cardiocircolatorio, respiratorio
- Regolamenti e nozioni tecno/tattiche grandi sport di squadra ed individuali
- Nozioni di primo e pronto soccorso
- Storia dello sport dalle origini ai nostri giorni
- Il linguaggio del corpo
- Tematiche inerenti l'Educazione Civica

**EDUCAZIONE CIVICA**

- Modifica all'art. 33 della Costituzione «La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme».
- Agenda 2030 obiettivo 3: assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età
- Igiene personale e sana alimentazione, la dieta dello sportivo
- La parità di genere, contrasto alla violenza sulle donne e nello sport. Goal 5 agenda 2030
- Prevenzione tabagismo e Raccolta differenziata a scuola
- Lo sport e la shoah
- Il rispetto e l'importanza delle regole nello sport e nella vita sociale
- Partecipazione manifestazione «Un gol per la solidarietà»

Catania 08/06/2024

Il Docente

Gli Alunni/e .....

*Giovanni Di Bella*