



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 3^C 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-podalica
- 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

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, ripetute addominali e dorsali

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

- Nozioni anatomo/funzionali apparati scheletrico, muscolare, cardiocircolatorio, respiratorio.
Cenni di anatomo/fisiologia degli apparati riproduttori femminile e maschile
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

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, Raccolta differenziata a scuola, Sana alimentazione e Dieta dello sportivo
La parità di genere, contrasto alla violenza sulle donne e nello sport. Goal 5 agenda 2030
Prevenzione stupefacenti, tabagismo e ludopatia.
Lo sport e la shoah
Il rispetto e l'importanza delle regole nello sport e nella vita sociale.
Educazione all'Affettività e gestione della conflittualità nei rapporto affettivi e sociali
Partecipazione manifestazione «Un gol per la solidarietà»

Catania 08/06/2024

Il Docente

Gli Alunni/e .....

Giovanni Di Bella