



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 4^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, Sitting volley
- 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. Danze e Giochi popolari
- 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, ludopatia, doping nello sport e malattie tumorali
- 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»
- La cultura della Donazione del sangue e del midollo

Catania 08/06/2024

Il Docente

Gli Alunni/e

Giovanni Di Bella