



SISTEMA DI GESTIONE PER LA QUALITÀ

Indirizzo Trasporti e Logistica
Ist. Tec. Aeronautico Statale
"Arturo Ferrarin"
Via Galermo, 172
95123 Catania (CT)

Modulo

PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2023/2024
Classe 5[^]C

Pagina 1

SCIENZE MOTORIE

Lezioni pratiche svolte in palestra

- Esercitazioni per il potenziamento della funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria: Capacità Condizionali Resistenza generale e speciale (a carico naturale senza attrezzi).
- Esercitazioni per il 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).
- Esercizi per le capacità senso/percettive
- Fondamentali tecno/tattici di Atletica leggera (corsa di resistenza, corsa di velocità, corsa ad ostacoli, salti e getti)
- Esercitazioni sui fondamentali tecnoc/tattici di Pallavolo, Pallacanestro, Tennis Tavolo, Calcio a cinque, Badminton, Palla tamburello, Off-Ball, Hockey, Baseball, Padel, Tennis
- Giochi di squadra tradizionali, ricreativi adattati alla struttura della palestra.
- Esercizi a corpo libero ed ai grandi attrezzi
- Giochi di squadra tradizionali e ricreativi

Lezioni teoriche tenute in aula

- Visioni filmati specifici sui fondamentali tecnici dei diversi sport trattati
- Nozioni di anatomia umana, fisiologia generale e sistemi energetici del corpo umano
- Apparati scheletrico e muscolare e sistema cardio-circolatorio
- Elementi di pronto e primo soccorso
- Indicazioni per l'utilizzo del BLS-D (Basic Life Support and Defibrillation).
- Storia dello sport dalle origini ai nostri giorni

Per l'attività teorica sono stati utilizzati vari testi cartacei, video selezionati da you-tube, LIM, contenuti on-line e social per interagire con gli allievi/e negli orari extrascolastici

Gli argomenti riguardanti l'Ed. Civica sono stati:

- La modifica dell'articolo 33 della Costituzione sulla valenza formativa dell'attività motoria
- Costituzione: Articoli 2 e 4 in materia di Diritti dei Cittadini, 32 e 33 sui rapporti etico-sociali
- La donazione del sangue, del midollo osseo, di cellule staminali e tessuti
- La parità di genere, contrasto alla violenza sulle donne anche nello sport. Goal 5 agenda 2030
- Lo sport e la shoah
- Nozioni generali rapporto doping e sport
- Educazione alla salute attraverso l'attività motoria e la sana alimentazione
- Aspetti positivi e negativi nel mondo dello sport amatoriale e professionistico

Catania 15 maggio 2024

GLI ALUNNI *Giuseppe M. Chiari*

Manuela Vincenza Gennaro

IL DOCENTE
prof. Giovanni Di Bella