



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

Programma didattico annuale di Scienze motorie e sportive
classe 1^AB a.s. 2023/2024
Prof. Giosuè Fiorenza

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).
- Badminton, Calcio a cinque, Pallamano, OffBall, Pallavolo, Tennis tavolo: regolamento tecnico.

Prof. Giosuè Fiorenza

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