



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

**Programma didattico annuale di Scienze motorie e sportive**  
**classe 3<sup>A</sup>B a.s. 2023/2024**  
**Prof. Giosuè Fiorenza**

**Lezioni pratiche**

- Potenziamento della funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria: Capacità Condizionali
- 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.

**Lezioni teoriche**

- 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*