



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
REGIONE SICILIANA
ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - PROGRAMMA SVOLTO

Classe 4D - anno scolastico 2023/2024

Potenziamento fisiologico.

Rafforzamento e potenziamento generale a carico naturale, con piccoli e grandi attrezzi e alla spalliera svedese; rafforzamento e potenziamento dei distretti specifici a carico naturale e con piccoli e grandi attrezzi, in particolare sui distretti addominali e dorsali. Rilevazione del battito cardiaco/minuto.

Esercizi in isometria ed in isotonia; esercizi riguardanti la resistenza, la velocità, la forza, l'elasticità e la mobilità articolare di tutti i distretti utilizzando vari metodi didattici (schieramento libero, lavoro a stazioni, circuiti).

Potenziamento della funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria attraverso camminata sportiva, corsa di resistenza, giochi di movimento e sportivi.

Rielaborazione e affinamento degli schemi motori di base.

Esercizi a corpo libero, con piccoli attrezzi, alla spalliera svedese, con tappetini e tappetoni, dedicati alla stabilizzazione e al potenziamento delle seguenti capacità coordinative e degli schemi motori di base: coordinazione dinamica generale ed inter-segmentaria; coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica; controllo del tono e del rilassamento muscolare; controllo della respirazione; proprioccezione generale e, in particolare, degli arti inferiori nell'appoggio diversificato; organizzazione spazio-temporale, orientamento ed equilibrio. Esercizi in appoggio, sospensione e volo, di corsa, in slalom, di salto, di rotazione sui differenti assi, con attrezzi (ostacoli, appoggi, panche, palloni, funicelle, vortex, tamburelli, racchette da Tennis-tavolo e da Badminton).

Avviamento alla pratica sportiva.

Giochi di movimento e giochi sportivi, fondamentali tecnici di base: Cacciatore, Off-ball, Pallavolo, Basket, Calcio a 5, badminton, Tennis-tavolo.

Atletica leggera:

- Corse (velocità e mezzofondo);
- Preatletici specifiche,

Via Galermo, 172 – 95123 Catania
Via Santa Sofia, 87 - Catania
Tel. 095 6136430

www.itaerferrarin.edu.it
E-Mail cttb01000a@istruzione.it
PEC cttb01000a@pec.istruzione.it

Cod. Univ. d'ufficio: istsc_cttb01000a
Cod. Fisc. 80013880879
Cod. Mecc. Cttb01000a



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
REGIONE SICILIANA
ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

- Tecnica dei salti

Teoria

Apparato Cardio-Circolatorio

Apparato Respiratorio

Educazione civica

FORMAZIONE DEL CITTADINO - EDUCAZIONE ALLA SALUTE

Prevenzione delle dipendenze

Prevenzione del Doping nello Sport

Prevenzione delle malattie tumorali

Catania, 30 maggio 2024

La docente

(Prof.ssa Teresa Maria Chiara Da Campo)

Gli Alunni

Emiliana Freco
Gabriele N. Lanza