



ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 1 SEZ E A.S. 2012/2013

1. Potenziamento fisiologico.

Potenziamento generale a carico naturale in particolare sui distretti addominali e dorsali.

Potenziamento con piccoli e grandi attrezzi.

Palco di salita e scala orizzontale.

Esercizi riguardanti: la resistenza, la velocità, la forza, la destrezza, la scioltezza articolare delle articolazioni mobili e semimobili, utilizzando vari metodi didattici (schieramento libero, lavoro a stazioni, percorsi, uso di piccoli e grandi attrezzi).

Potenziamento della funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria

2. Rielaborazione e coordinamento degli schemi motori di base.

Esercizi riguardanti: la coordinazione dinamica generale, oculo-manuale, oculo-podolica ed intersegmentaria, l'equilibrio, il controllo del tono e del rilassamento, il controllo della respirazione.

3. Avviamento alla pratica sportiva.

Atletica leggera:

- Corse (velocità e mezzofondo)
- Lanci (getto del peso)

Pallavolo:

- Elementi tecnici fondamentali: palleggio, bagher e battuta

- Gioco

Pallacanestro:

- Elementi tecnici fondamentali: palleggio, passaggio e tiro
- Esercitazioni di gioco controllato

Calcio a cinque:

- Elementi tecnici fondamentali con la palla: palleggio, passaggio, tiro.
- Esercitazioni di gioco controllato

- Gioco

Tennis tavolo:

- Gioco

L'INSEGNANTE
ROSALBA BERTELLI