



**ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE**  
**"ARTURO FERRARIN"**  
**CATANIA**

**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 3 SEZ A A.S. 2012/2013**

**1. Potenziamento fisiologico.**

*Potenziamento muscolare: sviluppo della forza generale e della forza veloce sui vari distretti muscolari (arti inferiori, superiori e tronco) a carico naturale e con sovraccarico (manubri, contro resistenza controllata del compagno, peso del compagno).*

*Mantenimento della tonificazione generale sui vari distretti muscolari e miglioramento della forza veloce.*

*Esercizi riguardanti: la resistenza, la velocità, la forza, la destrezza, la scioltezza articolare delle articolazioni mobili e semimobili.*

*Potenziamento della funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria.*

*Palco di salita e scala orizzontale*

*Circuiti per il potenziamento generale e specifico*

**2. Rielaborazione e coordinamento degli schemi motori di base.**

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

*Circuiti di destrezza*

**3. Avviamento alla pratica sportiva.**

*Atletica leggera:*

*Corse (velocità e mezzofondo)*

*Lanci (getto del peso)*

*Pallacanestro:*

*Elementi tecnici fondamentali: palleggio, passaggio e tiro*

*Gioco*

*Pallavolo:*

*Elementi tecnici fondamentali: palleggio, bagher e battuta*

*Gioco*

*Calcio a cinque:*

*Elementi tecnici fondamentali: palleggio, passaggio, tiro.*

*Gioco*

*Tennis tavolo*

L'INSEGNANTE  
ROSALBA BERTELLI