



ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 1 SEZ H 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-podalica 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
 - GiocoPallacanestro:
 - Elementi tecnici fondamentali: palleggio, passaggio e tiro
 - Esercitazioni di gioco controllatoCalcio a cinque:
 - Elementi tecnici fondamentali con la palla: palleggio, passaggio, tiro.
 - Esercitazioni di gioco controllato
 - GiocoTennis tavolo:
 - Gioco

L'INSEGNANTE
SEBASTIANO MASSA