



ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 4 SEZ C 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
SEBASTIANO MASSA