



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

**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA - BIENNIO**  
**CLASSE 1° SEZ. D A.S. 2012/2013**

**1. Potenziamiento fisiologico.**

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

*Potenziamiento con piccoli e grandi attrezzi.*

*Palco di salita e scala orizzontale.*

*Semplici elementi di preacrobatica.*

*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).*

*Potenziamiento 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.**

*Hockey su prato:*

- *Elementi tecnici fondamentali: dritto, rovescio, conduzione, push*
- *Gioco*

*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*

*Badminton:*

- *Elementi tecnici fondamentali: impugnatura, dritto, rovescio e servizio*
- *Gioco*

**Prof.ssa Stefania Pignataro**