



ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA - BIENNIO
CLASSE 1° SEZ. F 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-podolica 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

Prof.ssa Stefania Pignataro