



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

**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA - TRIENNIO**  
**CLASSE 5° SEZ. E A.S. 2012/2013**

***Lezioni pratiche:***

- *Esercitazioni di riscaldamento in varie situazioni (diversità di attività, di spazi, di tempi e di attrezzature).*
- *Potenziamento della funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria*
- *Potenziamento muscolare localizzato sui vari distretti muscolari*
- *Esercitazioni di mobilità articolare*
- *Perfezionamento di alcune specialità dell'atletica leggera*
- *Nuoto: avviamento. Tecniche di base per il dorso e lo stile libero. Tuffo di partenza.*
- *Calcio a cinque, Pallacanestro, Pallavolo e Tennistavolo (Sviluppo della coordinazione oculo-manuale - Sviluppo della capacità di organizzazione spazio temporale - Ricerca dell'attenzione e della concentrazione - Conoscenza dei fondamentali tecnici - Conoscenza delle tattiche di base - Conoscenza del regolamento - Gestione arbitraggi)*

***Lezioni teoriche:***

Nozioni di primo soccorso

- *Esame dell'infortunato*
- *Valutazione dello stato di coscienza e dell'attività respiratoria*
- *Massaggio cardiaco e respirazione artificiale*
- *Ferite, fratture, emorragie, distorsioni, lussazioni, crampi, stiramenti.....*

Supporti per migliorare performance e condizionamento atletico

- *Supporti di tipo farmacologico*  
*Steroidi anabolizzanti, GH, Integratori metabolici, Amfetamine, Caffaina, Acido pangamico, Soluzioni tampone*
- *Riposizionamento dell'articolazione temporo-mandibolare*
- *Emotrasfusione*
- *Riscaldamento prima dell'attività fisica. Considerazioni psicologiche e fisiologiche*
- *Miscele iperossiche*
- *Modificazione dell'apporto di carboidrati*
- *Carnitina*

***Prof.ssa Stefania Pignataro***