



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

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SVOLTO NELLA CLASSE 3 SEZ. E - A.S.2012/2013**

**Test e prove di valutazione delle qualità fisiche**

Verifica delle proprie capacità e dei propri limiti.

**Ginnastica di base e preatletica.**

Esercizi propedeutici alle attività sportive.  
Esercizi per lo sviluppo delle qualità fisiche.

**Conoscenza e pratica di attività sportive dalle diverse caratteristiche sociomotorie**

Tecniche, regole e scelte tattiche

**Organizzazione della fase ludico sportiva.**

Gli alunni hanno preferito applicarsi soprattutto nel gioco del calcio, altro sport di penetrazione in campo avversario praticato nei fondamentali individuali e di squadra è stata la pallacanestro, altri sport praticati sono stati il tennis tavolo e la pallavolo.

**Strutture e funzioni dell'apparato locomotore.**

Il sistema scheletrico  
Il sistema muscolare

**Prevenzione degli infortuni e conoscenza dei principali traumi che possono interessare l'apparato locomotore.**

**Strutture e funzioni dell'apparato cardiocircolatorio.**

Il cuore, i vasi e il sangue

**Strutture e funzioni dell'apparato respiratorio.**

Vie aeree, polmoni, meccanica respiratoria, volumi e capacità vitale

**Adattamenti dell'organismo alle condizioni ambientali.**

Il fenomeno dell'acclimatazione, l'eritropoiesi, l'ipossia e l'embolia gassosa.

**Metodologie dell'allenamento.**

Il miglioramento della forza, della resistenza e della velocità.

**Doping.**

Effetti ricercati ed effetti dannosi nella pratica del doping.