



ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SVOLTO NELLA CLASSE 4 SEZ. A - 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.