



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

**PROGRAMMA SVOLTO DI EDUCAZIONE FISICA – classe 1G**  
**anno scolastico 2013/2014**

**7. 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.*

*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.**

*Atletica leggera: corse (velocità e mezzofondo);*

*Pallavolo: elementi tecnici fondamentali: palleggio, bagher e battuta*

*Calcio a cinque: esercitazioni di gioco controllato;*

*Tennis tavolo: esercitazioni di gioco controllato;*

*Badminton:*

– *elementi tecnici fondamentali;*

– *Gioco.*

*Bowling:*

- *Elementi tecnici fondamentali;*

- *Gioco.*

**4. Teoria.**

*Norme di Primo Soccorso*

**Catania, 11/06/2014**

**Gli alunni**

**Il docente**