



ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

PROGRAMMA SVOLTO DI EDUCAZIONE FISICA – classe 2H
anno scolastico 2013/2014

7. Potenziamento fisiologico.

Potenziamento generale a carico naturale in particolare sui distretti addominali e dorsali.

Potenziamento 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).

Potenziamento 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