



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

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - BIENNIO**

**Classe 1<sup>a</sup> F - anno scolastico 2014/2015**

**1. 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-podolica 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).*
- *Salto in alto.*

*Pallavolo:*

- *Elementi tecnici fondamentali: palleggio, bagher e battuta.*

*Calcio a cinque:*

- *Esercitazioni di gioco controllato.*

*Tennis tavolo:*

- *Esercitazioni di gioco controllato.*

*Catania, 09/06/2015*

**La docente  
Prof.<sup>ssa</sup> Maria Grazia Abramo**