



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

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

**Classe 3<sup>a</sup> F - anno scolastico 2014/2015**

**1. Potenziamiento fisiologico.**

*Potenziamiento muscolare: sviluppo della forza generale e della forza veloce sui vari distretti muscolari (arti inferiori, superiori e tronco) a carico naturale e con sovraccarico (manubri, contro resistenza controllata del compagno, peso del compagno).*

*Mantenimento della tonificazione generale sui vari distretti muscolari e miglioramento della forza veloce.*

*Esercizi riguardanti: la resistenza, la velocità, la forza, la destrezza, la scioltezza articolare delle articolazioni mobili e semimobili.*

*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)
- Salto in alto

*Pallatamburello:*

- Elementi tecnici fondamentali
- Gioco

*Pallavolo:*

- palleggio, bagher e battuta
- Gioco

*Calcio a cinque:*

- Esercitazioni di gioco controllato

*Tennis tavolo*

*Badminton*

*Pallacanestro*

- Elementi tecnici fondamentali

*Zumba Fitness*

Catania, 09/06/2015

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