



ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE
Anno Scolastico 2014/2015

Prof.ssa Santa Leonardi
Materia : Scienze Motorie **Classe 1C**

MIGLIORAMENTO DELLA QUALITÀ FISICHE; MIGLIORAMENTO DELLA FUNZIONE CARDIO-RESPIRATORIA.

Corse a vario ritmo, in regime aerobico ed anaerobico. Educazione alla respirazione. Esercizi respiratori dalle varie posizioni.

RAFFORZAMENTO DELLA POTENZA MUSCOLARE.

Esercizi di opposizione e di resistenza. Esercizi in serie e a carico naturale. Esercizi di velocità e di attività muscolare. Esercizi di rafforzamento della muscolatura addominale e dorsale. Esercizi di stretching.

MOBILITÀ E SCIOLTEZZA ARTICOLARE.

Esercizi a corpo libero con particolare riferimento al singolo. Scapolo-omerale e coxo-femorale. Mobilizzazione della colonna vertebrale.

AFFINAMENTO DELLE FUNZIONI NEURO MUSCOLARI COSCIENZA E CONTROLLO DEL MOVIMENTO ATTRAVERSO ESERCIZI A CORPO LIBERO, IN FORMA LIBERA, INDIVIDUALE, A GRUPPO E A COPPIE.

Esercizi di coordinazione generale. Esercizi di equilibrio posturale e dinamico. Esercizi per la percezione spazio-temporale. Esercizi per la lateralizzazione. Esercizi per l'esecuzione al ritmo e al tempo.

Esercizi combinati. Percorsi.

ACQUISIZIONE DELLE CAPACITÀ OPERATIVE E SPORTIVE

Fondamentali individuali e di squadra.

Atletica leggera: corsa di velocità e di resistenza, getto della palla medica, tecnica e didattica del getto del peso, i fondamentali del calcio a cinque, tennis-tavolo, basket. Regolamenti delle attività proposte.

OBIETTIVI RAGGIUNTI IN TERMINI DI CONOSCENZE:

Conoscenza del proprio corpo al fine di stabilire corrette abitudini per potenziare le capacità motorie.

Conoscenze dei contenuti oggetto di studio.



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

COMPETENZE

Potenziamento fisiologico generale. Rielaborazione e consolidamento degli schemi motori.

CAPACITÀ

Svolgere carichi di lavoro. Abilità specifiche sportive.

METODI

Globale, analitico-globale

MEZZI E STRUMENTI

Piccoli e grandi attrezzi.

SPAZI: Spazi scolastici. Palestra.

TIPOLOGIE DI VERIFICA

Osservazioni continue e percorsi ginnici.

PROVE DI VERIFICA.

Le verifiche, come stabilito nella programmazione annuale, scaturiscono dall'esito di alcuni test pratici e dall'osservazione sistematica del comportamento e dell'impegno con cui gli studenti hanno svolto le attività proposte lungo il corso dell'anno scolastico.

Catania, 30/05/2015

**La docente
Prof.ssa Santa Leonardi**