



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

**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE  
Anno Scolastico 2014/2015**

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

***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.  
Mobilitazione 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.

***COMPETENZE***

Potenziamento fisiologico generale. Rielaborazione e consolidamento degli schemi motori.

***CAPACITÀ***

Svolgere carichi di lavoro. Abilità specifiche sportive.



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

***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**