



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

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

Prof.ssa Santa Leonardi
Materia : Scienze Motorie Classe 2G

**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.



**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**