



ISTITUTO TECNICO AERONAUTICO STATALE
"ARTURO FERRARIN"
CATANIA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - BIENNIO

Classe 1F - anno scolastico 2016/2017

1. Potenziamiento fisiologico.

Potenziamiento generale a carico naturale in particolare sui distretti addominali e dorsali.

Potenziamiento con piccoli e grandi attrezzi.

Palco di salita.

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)
- Getto del peso
- Salto in alto

Pallacanestro:

- Elementi tecnici fondamentali

Calcio a cinque:

- Esercitazioni di gioco controllato

Tennis tavolo:

- Esercitazioni di gioco controllato

Badminton

Off-ball

4. Teoria

Terminologia ginnastica, Assi e Piani; Atletica leggera.

Gli alunni

Cernikoj Edison
Luigi Prossimo
Corrado Fadda

La docente

Ilra M... ..