



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

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

**Classe 2F - 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-podalica ed intersegmentaria, l'equilibrio, il controllo del tono e del rilassamento, il controllo della respirazione.*

**3. Avviamento alla pratica sportiva.**

*Aletica 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*

*Offball*

**4. Teoria**

*Lo Scheletro; Le Articolazioni; tecnica del Salto in Alto; Regolam. Calcio a 5.*

*Gli alunni*

*Atish Lobit*

*Selvitou Morjanue*

*La docente*

*[Handwritten signature]*