



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

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof. Massa Sebastiano
classe 3^B – a.s. 2016/2017

1. Potenziamento fisiologico.

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

Potenziamento 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).

Potenziamento 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.

Atletica leggera:

- *Corsa (velocità e mezzofondo)*
- *Getto del peso*
- *Salto in alto*
- *Salto in lungo*

Pallacanestro:

- *Elementi tecnici fondamentali*

Calcio a cinque:

- *Esercitazioni di gioco controllato*

Tennis tavolo:

- *Esercitazioni di gioco controllato*

Offball

- *Esercitazioni di gioco controllato*

Catania, lì 03/06/2017

*Il docente
Prof. Massa Sebastiano*
