



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

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA TRIENNIO

Classe 3 D - anno scolastico 2016/2017

1. Potenziamento fisiologico.

Potenziamento muscolare: sviluppo della forza generale e della forza veloce sui vari distretti muscolari (arti inferiori, superiori e tronco) a carico naturale e con sovraccarico (manubri, contro resistenza controllata del compagno, peso del compagno).

Mantenimento della tonificazione generale sui vari distretti muscolari e miglioramento della forza veloce.

Esercizi riguardanti: la resistenza, la velocità, la forza, la destrezza, la scioltezza articolare delle articolazioni mobili e semimobili.

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:

- Corse (velocità e mezzofondo)
- Salto in alto
- Peso

Pallavolo:

- palleggio, bagher e battuta
- Fondamentali di Gioco

Calcio a cinque:

- Esercitazioni di gioco controllato

Pallacanestro

- Approccio Elementi tecnici fondamentali
- Gioco

Tennis tavolo

Gli alunni

*Gianni Brocaccini
Michael Triolo*

La docente

M. C. D.