



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

PROGRAMMA SVOLTO DI EDUCAZIONE FISICA TRIENNIO

CLASSE 3 E - A.S. 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, oculopodalica 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

Catania, li 06/06/2017

**IL DOCENTE
Prof. Simonte Francesco**