



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

**PROGRAMMA SVOLTO DI EDUCAZIONE FISICA TRIENNIO**

**CLASSE 4 D - 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
- Teoria su "Didattica on line"
- Calcio a cinque:
- Esercitazioni di gioco controllato
- Teoria su "Didattica on line"

*Pallacanestro:*

- Approccio elementi tecnici fondamentali / gioco
- Teoria su "Didattica on line"

*Pallamano:*

- Approccio elementi tecnici fondamentali
- Teoria su "Didattica on line"

*Tennis tavolo*

**Catania, li 06/06/2017**

**IL DOCENTE  
Prof. Simonte Francesco**