

# ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE

“ENRICO MEDI ”

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Classe: III C MRV

Docente: F. DI BENEDETTO

### TEORIA

- Sistema muscolare:
  - Classificazione
  - Struttura e funzioni
  - Le contrazioni muscolari
  - Il tono muscolare
- Apparato cardio-circolatorio:
  - Struttura e funzioni
  - Il cuore
  - Il sangue
  - Arterie, vene e capillari
- Paramorfismi e dismorfismi:
  - Definizione
  - Vizi di postura e di portamento
- Traumatologia e pronto soccorso :
  - Concetto di trauma ,i principali traumi delle parti molli e osteo-articolari
  - Il codice comportamentale
- **Educazione civica:** Sport e lavoro

## PRATICA

- Potenziamento fisiologico:  
funzione cardio-respiratoria  
resistenza  
forza

Preatletici della corsa: variazione delle andature ( skip, corsa calciata, corsa a balzi, galoppo laterale, corsa indietro ).

- Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base:  
Esercizi di coordinazione  
Esercizi di elasticità muscolare e di mobilità articolare  
Esercizi di destrezza  
Esercizi di equilibrio (*statico e dinamico*)  
Gli Sport:  
Pallavolo (tecnica e tattica di gioco)  
Calcetto (torello, passaggi)
- Test di uscita: prove pratiche/orali.

Palermo, 01/06/23

Gli alunni:

Il docente:  
Prof. F. Di Benedetto