

**ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE**  
**“ENRICO MEDI “**

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Classe: III A SS

Docente: Francesco Paolo Crivello

**TEORIA**

- **Sistema muscolare:**
  - Classificazione
  - Struttura e funzioni
  - Le contrazioni muscolari
  - Il tono muscolare
  
- **Traumatologia e pronto soccorso:**
  - Codice comportamentale
  - Classificazione degli infortuni
  - Norme di primo soccorso
  
- **Apparato cardio-circolatorio:**
  - Struttura e funzioni
  - Il cuore
  - Il sangue
  - Arterie, vene e capillari
  
- **Alterazioni Paramorfiche e dismorfiche:**
  - Vizi di postura e di portamento
  - Principali alterazioni paramorfiche a carico dei segmenti corporei
  - La postura.
  
- **Educazione civica:**
  - CITTA' E COMUNITA' SOSTENIBILE: la città che vorrei – Barriere architettoniche e condizione di handicap - 2 ORE, PRIMO QUADRIMESTRE.

## **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

Gli alunni:

Il docente:  
Prof. Francesco Paolo Crivello