

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

## **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

**ANNO SCOLASTICO 2022/23**

- **Classe: III A SCS**
- **Docente: A.ARENA**

### **TEORIA**

- Sistema muscolare:
  1. Classificazione: Struttura e funzioni
  2. Il muscolo scheletrico
- Apparato cardio-circolatorio:
  1. Struttura e funzioni
  2. Il cuore
  3. Il sangue
  4. Arterie, vene e capillari
- Traumatologia e pronto soccorso:
  1. Concetto di trauma: Il codice comportamentale
  2. Norme di primo soccorso
- Alterazioni paramorfiche e dismorfiche
  1. Vizi di postura e di portamento
  2. Principali alterazioni paramorfiche a carico dei segmenti corporei
  3. La postura
- La pallavolo:
  1. L'area di gioco
  2. Le regole di gioco
  3. I fondamentali individuali
  4. I fondamentali di squadra
- EDUCAZIONE CIVICA (1 ore 1° quadrimestre):
  - LE PARALIMPIADI

## **PRATICA**

- Potenziamento fisiologico:
  1. funzione cardio-respiratoria
  2. resistenza
  3. forza
- Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base:
  1. coordinazione
  2. mobilità articolare
  3. strutturazione spazio - temporale
  4. strutturazione oculo - manuale
  5. destrezza
  6. equilibrio\_\_
- Avviamento alla pratica sportiva:

Il calcio  
La pallavolo  
Il tennis tavolo
- Test di uscita: prova pratica/orale

***Palermo, 31/05/2023***

**Il Docente**  
***Prof.ssa A. Arena***