

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