

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE
“ENRICO MEDI “

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Classe: III A ACC

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.

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)
 - Tennis tavolo

- **Test di uscita:** prove pratiche/orali.

Palermo

Gli alunni:

Il docente:
Prof. Francesco Paolo Crivello