

# ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE " ENRICO MEDI "

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

**ANNO SCOLASTICO 2022/23**

- **Classe: II B SCS**
- **Docente: A.ARENA**

### TEORIA

- Ed. stradale:
  1. La segnaletica (verticale, orizzontale, luminosa, manuale)
  2. Sicuri sul ciclomotore
  3. Le situazioni di pericolo durante la guida (dispositivi di sicurezza in moto e in auto)
  4. Sicurezza alla guida (effetti di sostanze stupefacenti ,alcoole farmaci)
  
- L' alimentazione:
  1. Gli alimenti nutrienti
  2. Il fabbisogno energetico
  3. Il metabolismo basale
  4. La piramide alimentare
  5. I disturbi alimentari ( anoressia ,bulimia e obesità)
  
- Le articolazioni( fisse, mobili e semimobili)
  
- La pallavolo (solo teorica):
  1. L'area di gioco
  2. Le regole di gioco
  3. I fondamentali individuali
  4. I fondamentali di squadra

EDUCAZIONE CIVICA (2 ore 2° quadrimestre): Educazione alla salute e al benessere- sana alimentazione

## **PRATICA**

- Potenziamento fisiologico:
  1. funzione cardio-respiratoria
  2. resistenza
  3. forza
  - 4.
- 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\_\_
  - 7.
- Avviamento alla pratica sportiva:
  1. La pallavolo: controllo di palla, ricezione, passaggio, tiro.
  2. Il tennis tavolo
  
- Test di uscita: prova pratica/ora

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

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