

ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE

"ENRICO MEDI "

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Classe: II D MAT

Docente: F. DI BENEDETTO

TEORIA

- **Ed. stradale:**
 - La segnaletica (verticale, orizzontale, luminosa, complementare)
 - Sicuri sul ciclomotore, il casco
 - Pericoli derivanti dall'assunzione di sostanze stupefacenti(alcool,droghe,)
- **Le articolazioni** (suddivisione e struttura)
- **Il pronto soccorso :**
 - La prevenzione attiva e passiva
 - Il codice comportamentale
- **L' alimentazione:**
 - Gli alimenti nutrienti
 - Il fabbisogno energetico
 - il metabolismo
 - la piramide alimentare
- **Educazione Civica:** Il Fair Play e la tutela ambientale

PRATICA

- **Potenziamento fisiologico:**
 - funzione cardio-respiratoria
 - resistenza
 - forza
 - Preatletici della corsa: variazione delle andature (skip, corsa calciata, corsa a balzi, galoppo laterale, corsa indietro).
 - Esercizi di ginnastica generale a carattere tonificante a carico naturale e con piccoli carichi; esecuzione individuale, a coppie.
- **Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base:**
 - coordinazione
 - mobilità articolare
 - strutturazione spazio - temporale
 - strutturazione oculo - manuale
 - destrezza
 - equilibrio
 - Esercizi di elasticità muscolare e di mobilità articolare
 - Esercizi di equilibrio statico e dinamico.*
 - Esercizi di coordinazione.
- Gli Sport:**
 - Pallavolo, Calcetto, Tennis-tavolo.
- Test di uscita: prove di verifica

Palermo, 01/06/23

Gli alunni:

Il Docente
Prof. F Di Benedetto