

# ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE

"ENRICO MEDI "

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Classe: II C 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