

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE “ENRICO MEDI “

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Classe: II A ACC

Docente: Francesco Paolo Crivello

TEORIA

➤ **Ed. stradale:**

- L'ambiente stradale e rispetto dell'ambiente
- Uso dei mezzi pubblici
- L'utente debole della strada
- Sicurezza alla guida (effetti di sostanze stupefacenti, alcool e farmaci)

➤ **Apparato osteo-articolare:**

- Le articolazioni (suddivisione e struttura)

➤ **Educazione alimentare:**

- I principi nutritivi
- Fabbisogno energetico
- Il metabolismo
- La piramide alimentare
- I disturbi dell'alimentazione: anoressia e bulimia (cenni)

➤ **Nozioni prevenzione infortuni:**

- Sicurezza in palestra e a scuola (piano di evacuazione, concetto di panico, procedure di emergenza)
- Il codice comportamentale di primo soccorso

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
 - Circuit training semplificati
 - Dodgeball
- Test di uscita: prove orali/pratiche

Palermo,

Gli alunni:

Il Docente
Prof. Francesco Paolo Crivello