

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE  
"ENRICO MEDI"

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Classe: V A SS

Docente: Francesco Paolo Crivello

**TEORIA**

**SISTEMA MUSCOLARE:**

- Classificazione dei muscoli
- Struttura del muscolo scheletrico
- La contrazione muscolare
- Attivazione neuromuscolare

**SISTEMA NERVOSO:**

- Trasmissione dell'impulso nervoso
- Sistema nervoso centrale
- Sistema nervoso periferico
- I recettori

**APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO:**

- Il ciclo cardiaco
- I parametri di funzionamento dell'attività cardiaca

**L'ALLENAMENTO:**

- Concetto di allenamento
- Principi e parametri
- Supercompensazione
- Adattamenti: effetti dell'allenamento su sistemi e apparati
- Il Doping e le sostanze dopanti. Rischi per la salute. (cenni)

**TRAUMATOLOGIA SPORTIVA E PRONTO SOCCORSO:**

- Concetto di trauma
- I Principali traumi dell'esercizio fisico: contusione, ferite, emorragie, distorsione, lussazione, frattura, stiramento, strappo, crampo muscolare, ustione.
- Norme di primo soccorso
- Tecniche di rianimazione: Respirazione artificiale e massaggio cardiaco. Il BLS- BLS-D (cenni)

**EDUCAZIONE CIVICA:**

"NOI CITTADINI...PER UN MONDO MIGLIORE" – Dipendenza e dipendenze - N° 3 ORE, secondo quadrimestre

## **PRATICA**

### **POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:**

- Corsa nelle sue varie forme: corsa veloce e di resistenza
- Esercizi di potenziamento dei segmenti mio-scheletrici
- Esercizi di educazione respiratoria
- Esercizi di mobilitazione e ipermobilitazione
- Esercizi di scioltezza ed elasticità articolare
- Esercizi di addominali e dorsali
- Esercizi di velocizzazione

### **RIFINIMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI:**

- Esercizi di equilibrio dinamico
- Esercizi di coordinazione
- Esercizi di affinamento degli schemi motori acquisiti

### **SPORT:**

- Regole e regolamento degli sport individuali e di squadra.
- Pallavolo. Tennis-tavolo

Palermo:

Il docente