

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE

“ENRICO MEDI ”

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Classe: IV C MRV

Docente: F. DI BENEDETTO

TEORIA

- Sistema muscolare:
 - Classificazione
 - Struttura e funzioni
 - Come funzionano i muscoli: i processi energetici (aerobico e anaerobico)
- Apparato cardio-circolatorio:
 - Struttura e funzioni
 - Il cuore
 - La circolazione sanguigna (grande circolazione, piccola circolazione,)
- Sistema nervoso:
 - La cellula nervosa
 - Struttura e funzioni
- Traumatologia e pronto soccorso:
 - Concetto di trauma
 - Il codice comportamentale
 - I traumi osteo-articolari, muscolari, (distorsione, lussazione, frattura, ferita, contusione, crampo, stiramento, rottura muscolare), la folgorazione le ustioni.
- Apparato respiratorio:
 - Gli organi dell'apparato respiratorio
 - Movimenti della gabbia toracica: muscoli inspiratori ed espiratori
 - **Educazione civica:**
 - Stili di vita ed educazione alimentare
 - Lo stato di salute secondo l'O.M.S.

PRATICA

- **Potenziamento fisiologico:**
 - funzione cardio-respiratoria
 - resistenza
 - forza

Preatletici della corsa: variazione delle andature (skip, corsa calciata, corsa a balzi, galoppo laterale, corsa indietro).

- **Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base:**
 - Esercizi di coordinazione
 - Esercizi di elasticità muscolare e di mobilità articolare
 - Esercizi di destrezza
 - Esercizi di equilibrio (*statico e dinamico*)

Gli Sport:
Pallavolo, Calcetto, Tennis-tavolo
- Test di uscita: prove pratiche/orali.

Palermo: 01/06/23

Gli alunni:

Il docente:

Prof. F. Di Benedetto