

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE “ ENRICO MEDI ”

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2022/23

- **Classe: IV A MI**
- **Docente: A.ARENA**

TEORIA

- Sistema muscolare:
 1. Classificazione: struttura e funzioni
 2. Come funzionano i muscoli: i processi energetici (aerobico e anaerobico)
- Apparato cardio-circolatorio: struttura e funzioni
 1. Il cuore
 2. La circolazione sanguigna (grande circolazione, piccola circolazione, circolazione portale)
- Apparato respiratorio:
 1. Gli organi dell'apparato respiratorio
 2. Movimenti della gabbia toracica: muscoli inspiratori ed espiratori
- Sistema nervoso:
 1. La cellula nervosa: struttura e funzioni
- Traumatologia e pronto soccorso:
 1. Concetto di trauma
 2. Il codice comportamentale
 3. I traumi osteo-articolari, muscolari, ossei (distorsione, lussazione, frattura, contusione, emorragia, epistassi, ferite, folgorazione, ustione, crampo, stiramento, strappo)
- La pallavolo:
 1. L'area di gioco
 2. Le regole di gioco
 3. I fondamentali individuali
 4. I fondamentali di squadra

PRATICA

- **Potenziamento fisiologico:**
 1. funzione cardio-respiratoria
 2. resistenza
 3. forza

- **Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base:**
 1. coordinazione
 2. mobilità articolare
 3. strutturazione spazio - temporale
 4. strutturazione oculo - manuale
 5. destrezza
 6. equilibrio__

- **Avviamento alla pratica sportiva:**
 1. La pallavolo: controllo di palla, ricezione, passaggio, tiro.

- **Test di uscita: prova pratica/orale**

Palermo, 31/05/2023

**Il Docente
Prof.ssa A. Arena**