

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE
“ENRICO MEDI “

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Classe: I A ACC

Docente: Francesco Paolo Crivello

TEORIA

- **Ed. stradale: (cenni)**
 - L'ambiente stradale
 - Gli utenti deboli
 - Micromobilità elettrica

- **L' Organizzazione del corpo umano:**
 - Suddivisione del corpo umano
 - Nomenclatura del corpo umano
 - Assi e piani anatomici
 - I movimenti fondamentali

- **Apparato scheletrico:**
 - Morfologia generale delle ossa
 - Lo scheletro (testa, gabbia toracica, arti inf. e sup. la colonna vertebrale)

- **Igiene personale:**
 - Norme igieniche generali

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 con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi.
 - Esercizi di equilibrio statico e dinamico
 - Esercizi di coordinazione e anticipazione motoria.
 - Esercizi di reazione a stimoli diversi (visivo, uditivo).
- **Avviamento alla pratica sportiva:**
 - Pallavolo (palleggi, propedeutiche e giochi affini)
 - Tennis-tavolo
 - calcetto (passaggi, giochi affini)
 - Dodgeball
- Test di uscita: prove di verifica orali/pratiche

Palermo,

Gli alunni

Il Docente

Prof. Francesco Paolo Crivello