

ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE “ ENRICO MEDI ”

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2022/23

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

TEORIA

- Ed. stradale:
 1. La segnaletica (verticale, orizzontale, luminosa, complementare)
 2. Sicuri in bicicletta
 3. Sicuri a piedi
- L' Organizzazione del corpo umano:
 1. Assi e piani
 2. Le attitudini fondamentali
 3. Le posizioni fondamentali
 4. I movimenti fondamentali
- Il sistema scheletrico:
 1. La morfologia delle ossa
 2. Lo scheletro
- Il pronto soccorso:
 1. La prevenzione attiva e passiva
 2. La classificazione degli infortuni
 3. Il codice comportamentale
- 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.
 2. Il tennis tavolo

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

UDA: La gonna (2° quadrimestre)

EDUCAZIONE CIVICA (2 ore 1° quadrimestre)/il BULLISMO:

- Giochi di squadra-sana competizione

- Concetto di FAYR PLAY

Palermo, 31/05/2023

Il Docente
Prof.ssa A.Arena