

# ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE

“ENRICO MEDI ”

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Classe: I A SCS

Docente: A.PROFITTA

### TEORIA

➤ **Ed. stradale:**

- L'ambiente stradale
- La segnaletica (verticale, orizzontale, luminosa, complementare)
- Il ciclomotore
- Il pedone

➤ **L' Organizzazione del corpo umano:**

- Suddivisione del corpo umano
- Le attitudini fondamentali
- Le posizioni fondamentali
- I movimenti fondamentali

➤ **Il primo soccorso :**

- . - La prevenzione attiva e passiva
- Il codice comportamentale

➤ **Il sistema muscolo-scheletrico:**

- morfologia, funzione e proprietà

**Ed. Civica:** Agenda 2030; Salute e Benessere

### 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

-Tennis-tavolo

- calcetto (passaggi, torello, calcio cassetta)

➤ Test di uscita: prove di verifica orali/pratiche

Palermo,

Gli alunni

Il Docente  
Prof.ssa A.Profita