

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE
“ENRICO MEDI “

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Classe: I B EST

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
- Dodgeball

➤ Test di uscita: prove di verifica orali/pratiche

Palermo,

Gli alunni

Il Docente

Prof. Francesco Paolo Crivello