

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE

“ENRICO MEDI ”

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Classe: I C MAT

Docente: F. DI BENEDETTO

TEORIA

➤ **Ed. stradale:**

- L'ambiente stradale
- La segnaletica (verticale, orizzontale, luminosa, complementare)
- Sicuri in bicicletta
- 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
- i vizi di postura

➤ **Il sistema scheletrico:**

- La morfologia delle ossa, le ossa della gabbia toracica, della colonna vertebrale, degli arti sup. ed inf.

Ed. Civica: Il bullismo.

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, 01/06/23

Gli alunni

Il Docente
Prof. F. Di Benedetto