

# ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE

“ENRICO MEDI ”

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Classe: I B MAT

Docente: Salvatore Emanuele Tafuri

### 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:**

L'importanza del rispetto delle regole nello sport e nel gioco. "Il fair play".

Lo sport come strumento di prevenzione al bullismo. Le principali regole nello sport di squadra.

## 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, 08/06/2023

Il Docente  
Prof. S. E. Tafuri