

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE

“ENRICO MEDI ”

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Classe: I A 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: Sport e rispetto delle regole - "il fair play"

Le regole del gioco e degli 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