

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE

“ENRICO MEDI ”

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Classe: I B TIM

Docente: A.PROFITA

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