

# ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE

"ENRICO MEDI "

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Classe: I B TIM

Docente: A.PROFITTA

### 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

to