

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE

"ENRICO MEDI "

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Classe: I A TIM

Docente: A.PROFITTA

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
 - **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

Bel Thomas
Imbri Schatse

Il Docente

Prof.ssa A.Profita

A. Profita