

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE

“ENRICO MEDI ”

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

Classe: III D MRV

Docente: F. DI BENEDETTO

TEORIA

- Sistema muscolare:
 - Classificazione
 - Struttura e funzioni
 - Le contrazioni muscolari
 - Il tono muscolare
- Apparato cardio-circolatorio:
 - Struttura e funzioni
 - Il cuore
 - Il sangue
 - Arterie, vene e capillari
- Paramorfismi e dismorfismi:
 - Definizione
 - Vizi di postura e di portamento
- Traumatologia e pronto soccorso :
 - Concetto di trauma , i principali traumi delle parti molli e osteo-articolari
 - Il codice comportamentale
- **Educazione civica:**
 - Sport e lavoro

PRATICA

- Potenziamento fisiologico:
funzione cardio-respiratoria
resistenza
forza
Preatletici della corsa: variazione delle andature (skip, corsa calciata, corsa a balzi, galoppo laterale, corsa indietro).
- Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base:
Esercizi di coordinazione
Esercizi di elasticità muscolare e di mobilità articolare
Esercizi di destrezza
Esercizi di equilibrio (*statico e dinamico*)
Gli Sport:
Pallavolo (tecnica e tattica di gioco)
Calcetto (torello, passaggi)
- Test di uscita: prove pratiche/orali.

Palermo, 29/05/24

Gli alunni:

Il docente:
Prof. F. Di Benedetto