



**ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE  
"ENRICO MEDI"  
PALERMO**

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE a.s. 2023/24  
CLASSE III A\_ACC

Docente: Prof.ssa ESAMUELA PIERETTA MANCUSO

**Percorso disciplinare: Esplorando il corpo umano**

- Valutazione delle capacità di resistenza, forza, velocità e reattività con specifici test motori.
- Le capacità motorie condizionali e l'apparato locomotore.
- Il concetto di allenamento e differenze di genere.
- Anatomia e fisiologia dell'apparato cardiovascolare.
- Potenziamiento della mobilità articolare.

**Percorso disciplinare: Percezione del sé e sviluppo delle capacità motorie**

- Classificazione e potenziamento delle capacità motorie coordinative e condizionali.
- L'espressività del movimento corporeo.
- I vari tipi di contrazione muscolare e l'attività sportiva.

**Percorso disciplinare: Sport, Regole e Fair Play**

- I regolamenti e i gesti tecnico-tattici di base dei principali sport di squadra e individuali.
- Esercizi di potenziamento dei fondamentali della pallavolo.
- Esercizi di potenziamento dei fondamentali del basket.
- Esercizi di potenziamento dei fondamentali del tennistavolo.
- Esercizi di potenziamento dei fondamentali della ginnastica generale e del Fitness.
- Esercitazioni di arbitraggio.
- Il concetto di Fair Play.
- Sport e disabilità senso-motorie.
- Le Olimpiadi e Paralimpiadi.

**Percorso disciplinare: Salute, Benessere, Sicurezza e Prevenzione**

- Concetto di salute e strategie di prevenzione.
- Principi della corretta alimentazione e i Disturbi del Comportamento Alimentare (DSA).
- I principali fattori rischio: sedentarietà e sostanze d'abuso e tabagismo.
- Attività fisica e postura: principali paramorfismi e dismorfismi.

***Libro di testo in adozione: "IN MOVIMENTO - VOLUME UNICO" - MARIETTI SCUOLA- Fiorini G.***

Luogo e data  
Palermo, 06/06/2024

Docente  
Esamuela Pieretta Mancuso