



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

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

Docente: Prof.ssa ROBERTA RICCHIUTI

**Percorso disciplinare: Esplorando il corpo umano**

- Valutazione delle capacità di resistenza, forza, velocità e reattività con specifici test motori (shuttle run test, plank test, squat test, long stand jump test e test di reattività oculo-manuale)
- 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 badminton
- Esercizi di potenziamento dei fondamentali del tennistavolo
- 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

**Educazione Civica e Orientamento**

- Il concetto di Fair Play: l'importanza del rispetto delle regole
- Il ruolo della donna nella sport

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

Luogo e data  
Palermo, 30/05/2024

Docente  
Roberta Ricchiuti