

# ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE

“ENRICO MEDI ”

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2024/2025

Classe: IV B IMP

Docente: F. DI BENEDETTO

### **TEORIA**

- Sistema muscolare:
  - Classificazione
  - Struttura e funzioni
  - Come funzionano i muscoli: i processi energetici (aerobico e anaerobico)
- Apparato cardio-circolatorio:
  - Struttura e funzioni
  - Il cuore
  - La circolazione sanguigna (grande circolazione, piccola circolazione, )
- Sistema nervoso:
  - La cellula nervosa
  - Struttura e funzioni
- Traumatologia e pronto soccorso:
  - Concetto di trauma
  - Il codice comportamentale
  - I traumi osteo-articolari, muscolari, (distorsione, lussazione, frattura, ferita, contusione, crampo, stiramento, rottura muscolare), la folgorazione le ustioni.
- Apparato respiratorio:
  - Gli organi dell'apparato respiratorio
  - Movimenti della gabbia toracica: muscoli inspiratori ed espiratori
  - **Educazione civica: cittadinanza responsabile e consapevole**

## **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, Calcetto, Tennis-tavolo
- Test di uscita: prove pratiche/orali.

Palermo: 24/05/25

Gli alunni:

Il docente:

Prof. F. Di Benedetto