

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE
"ENRICO MEDI "

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2024/2025

Classe: IV B TIM

Docente: S. E. Tafuri

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

- La sicurezza stradale: uso di alcol, challenge e cellulari in auto;
- Multe, ricorsi e reati stradali
- I disturbi del comportamento alimentare (DCA)
- Le dipendenze

ORIENTAMENTO

- Orientarsi oggi

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, 06/06/2025

Il docente:

Prof. S. E. Tafuri