

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE “ENRICO MEDI “

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Classe: III B EST

Docente: Francesco Paolo Crivello

TEORIA

➤ **Sistema muscolare:**

- Classificazione
- Struttura e funzioni
- Le contrazioni muscolari
- Il tono muscolare

➤ **Traumatologia e pronto soccorso:**

- Codice comportamentale
- Classificazione degli infortuni
- Norme di primo soccorso

➤ **Apparato cardio-circolatorio:**

- Struttura e funzioni
- Il cuore
- Il sangue
- Arterie, vene e capillari

➤ **Alterazioni Paramorfiche e dismorfiche:**

- Vizi di postura e di portamento
- Principali alterazioni paramorfiche a carico dei segmenti corporei
- La postura.

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

Gli alunni:

Il docente:
Prof. Francesco Paolo Crivello