

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE "ENRICO MEDI "

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Classe: III B TIM

Docente: V. CAMILLERI

TEORIA

- Sistema muscolare:
 - Classificazione
 - Struttura e funzioni
 - Le contrazioni muscolari
 - Il tono muscolare
- Apparato cardio-circolatorio:
 - Struttura e funzioni
 - Il cuore
 - Il sangue
 - Arterie, vene e capillari
- Paramorfismi e dismorfismi:
 - Definizione
 - Vizi di postura e di portamento
- Traumatologia e pronto soccorso :
 - Concetto di trauma ,i principali traumi delle parti molli e osteo-articolari
 - Il codice comportamentale
- **Educazione civica:** Salute e benessere- stili di vita e concetto di salute secondo l'OMS.

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, 30-05-2023

Il docente:

Prof.ssa Viviana Camilleri