

ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE

“ ENRICO MEDI ”

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2022/23

- **Classe: II A MI**
- **Docente: A.ARENA**

TEORIA

- Ed. stradale:
 1. La segnaletica (verticale, orizzontale, luminosa, manuale)
 2. Sicuri sul ciclomotore
 3. Le situazioni di pericolo durante la guida (dispositivi di sicurezza in moto e in auto)
 4. Sicurezza alla guida (effetti di sostanze stupefacenti ,alcoole farmaci)
- L' alimentazione:
 1. Gli alimenti nutrienti
 2. Il fabbisogno energetico
 3. Il metabolismo basale
 4. La piramide alimentare
 5. I disturbi alimentari (anoressia ,bulimia e obesità)
- Le articolazioni(fisse, mobili e semimobili)
- La pallavolo (solo teorica):
 1. L'area di gioco
 2. Le regole di gioco
 3. I fondamentali individuali
 4. I fondamentali di squadra

UDA: IL CORPETTO (2° quadrimestre)

EDUCAZIONE CIVICA (2 ore 1° quadrimestre): il BULLISMO

- Giochi di squadra-sana competizione
- Concetto di fair play

PRATICA

- Potenziamento fisiologico:
 1. funzione cardio-respiratoria
 2. resistenza
 3. forza
 - 4.
- Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base:
 1. coordinazione
 2. mobilità articolare
 3. strutturazione spazio - temporale
 4. strutturazione oculo - manuale
 5. destrezza
 6. equilibrio__
 - 7.
- Avviamento alla pratica sportiva:
 1. La pallavolo: controllo di palla, ricezione, passaggio, tiro.
 2. Il tennis tavolo
- Test di uscita: prova pratica/orale

Palermo, 31/05/2023

Il Docente
Prof.ssa A. Arena