

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE

“ ENRICO MEDI ”

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2022/23

- **Classe: IV A SCS**
- **Docente: A.ARENA**

TEORIA

- **Sistema muscolare:**
 1. Classificazione: struttura e funzioni
 2. Come funzionano i muscoli: i processi energetici (aerobico e anaerobico)
- **Apparato cardio-circolatorio: struttura e funzioni**
 1. Il cuore
 2. La circolazione sanguigna (grande circolazione, piccola circolazione, circolazione portale)
- **Apparato respiratorio:**
 1. Gli organi dell'apparato respiratorio
 2. Movimenti della gabbia toracica: muscoli inspiratori ed espiratori
- **Sistema nervoso:**
 1. La cellula nervosa: struttura e funzioni
- **Traumatologia e pronto soccorso:**
 1. Concetto di trauma
 2. Il codice comportamentale
 3. I traumi osteo-articolari, muscolari, ossei (distorsione, lussazione, frattura, contusione, emorragia, epistassi, ferite, folgorazione, ustione, crampo, stiramento, strappo)
- **La pallavolo:**
 1. L'area di gioco
 2. Le regole di gioco
 3. I fondamentali individuali
 4. I fondamentali di squadra

EDUCAZIONE CIVICA (2 ore 1° quadrimestre, 2 ore 2° quadrimestre):

- Multe, ricorsi e annullamenti
 - La sicurezza stradale
 - Lo stato di salute secondo l'OMS
 - Dieta e sani stili di vita
-

PRATICA

- Potenziamento fisiologico:
 1. funzione cardio-respiratoria
 2. resistenza
 3. forza
- 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__
- Avviamento alla pratica sportiva: controllo di palla, ricezione, passaggio, tiro
 - Il calcio
 - La pallavolo
 - Il tennis tavolo
- Test di uscita: prova pratica/orale

Palermo, 31/05/2023

Il Docente
Prof.ssa A. Arena