

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE  
"ENRICO MEDI "

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

Classe: III A TIM

Docente: S. E. Tafuri

**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 ED ORIENTAMENTO:**

- Lo Sport come strumento contro la criminalità.
- Il valore formativo dello sport per la crescita equilibrata della persona.

## **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, 06/06/2024