

**Polo Scientifico Tecnico Professionale “E. Fermi – G. Giorgi”**  
**Istituto Professionale Settore Industria e Artigianato**

**Anno Scolastico 2023/2024 – Scienze Motorie e Sportive**  
**PROGRAMMA SVOLTO – Classe 1°DM – Prof.ssa Bruno Elena**

- Modulo 1: *Percezione del sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive*
  - L’organizzazione del corpo umano;
  - Anatomia e fisiologia dei principali sistemi e apparati;
  - Gli schemi motori e le loro caratteristiche;
  - Le capacità motorie (coordinative e condizionali);
  - Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale.
- Modulo 2: *Lo sport, le regole e il fair play*
  - I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati;
  - La terminologia e le regole principali degli sport praticati;
  - Il regolamento dello sport praticato;
  - Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte;
  - Le regole dello sport e il fair play.
- Modulo 3: *Salute, benessere, sicurezza e prevenzione*
  - I principi fondamentali della sicurezza in palestra;
  - I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute;
  - Norme igieniche per la pratica sportiva (a scuola, in palestra, ecc.);
  - Principali norme per una corretta alimentazione.
- Modulo 4: *Relazione con l’ambiente naturale e tecnologico*
  - Le attività in ambiente naturale e loro caratteristiche;
  - Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, in acqua ecc.

L’insegnante

*Elena Bruno*