

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 5°C – Prof.ssa Bruno Elena

● Modulo 1: Percezione del sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

- L'apprendimento motorio;
- Le capacità coordinative;
- La teoria dell'allenamento;
- Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento;
- Il sistema scheletrico;
- Il sistema muscolare;
- Sport e salute, un binomio indissolubile;
- Sport e politica.

● Modulo 2: Lo sport, le regole e il fair play

- Gli sport individuali e gli sport di squadra;
- L'atletica leggera (le corse di resistenza e di velocità);
- La squadra, l'importanza del gruppo, la gestione del gruppo, lo staff tecnico;
- Il basket;
- La pallavolo;
- Il calcio;
- Le regole degli sport praticati;
- Le capacità tecniche e tattiche sottese allo sport praticato;
- Il regolamento tecnico degli sport praticati;
- Codice gestuale dell'arbitraggio;
- Forme organizzative di tornei e competizioni;
- I campionati nazionali e internazionali;
- Le Olimpiadi.

● Modulo 3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- I rischi della sedentarietà;
- Il movimento come elemento di prevenzione;
- Il significato di attivazione e prevenzione dagli infortuni;
- La riabilitazione e la riatletizzazione;
- Il codice comportamentale del primo soccorso;
- La tecnica di RCP (corso con attestato BLS-D);
- Alimentazione e sport.

● 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.;
- Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva;
- Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica e allo sport;
- La match analysis nel calcio.

L'insegnante

Elena Bruno