



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER I SERVIZI SOCIALI

“Francesca Laura MORVILLO FALCONE”

Via Galanti, 1 - 72100 Brindisi - www.morvillofalconebrindisi.edu.it
brf010008@istruzione.gov.it – brf010008@pec.istruzione.it - Tel. 0831/513991
C.F.: 80001890740 – Codice iPA: istsc_brf010008 – C.U. fatt.ne elettr. UFBPFN

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE (ore settimanali: **2**).

CLASSE: 1AM_INDUSTRIA E ARTIGIANATO PER IL MADE IN ITALY_SEDE: San Vito Dei Normanni.

ANNO SCOLASTICO: 2023/24

DOCENTE: ROMANO MONICA

Libro di testo: Libro di testo: “PROFESSIONE SPORT” edizione Arancione Edo Zocca – Antonella Sbragi – Massimo Gulisano – Paolo Manetti – Mario Marella – Franco Cervellati.
Edizione G.D’ Anna.

Argomenti:

1. Assi e piani anatomici.
2. Sistema scheletrico assile e appendicolare.
3. La postura corretta: paramorfismi e dismorfismi.
4. Classificazione degli schemi motori di base.
5. Classificazione delle capacità motorie – coordinative e condizionali.
6. I regolamenti e i gesti tecnico-tattici di base degli sport di squadra e degli sport individuali
7. Lo sport e i suoi principi: concetto di fair play.
8. Norme per la sicurezza in palestra, norme igieniche pratica sportiva.
9. Regole nel mondo dello sport e vita quotidiana.
10. Norme per la sicurezza stradale.

CONTENUTI

- Valutazione delle capacità di resistenza, forza, velocità e reattività con specifici test motori (Beep test, plank test, jump test).
- Realizzazione di movimenti che richiedono di associare/dissociare le diverse parti del corpo.
- Esercizi per l’uso autonomo e corretto di piccoli attrezzi.
- Esercizi per i fondamentali della pallavolo: palleggio, bagher e battuta.
- Esercizi per i fondamentali del basket: palleggio, passaggio e tiro.
- Staffetta 4x100 e 4x400
- Regolamento dei principali sport individuali e di squadra.
- Fondamentali Badminton: dritto e rovescio.
- Esercizi di Atletica leggera.
- Il concetto di sport e l’importanza dei regolamenti sportivi - esercitazioni di arbitraggio.
- Concetto di collaborazione nel gruppo/squadra.
- L’importanza del rispetto del regolamento da rispettare in palestra - rispetto del materiale.
- Concetto di responsabilità nell’esecuzione degli esercizi e assistenza ai compagni.
- Il concetto di salute prevenzione e promozione di un sano e corretto stile di vita.

Studenti

Il docente