



## ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER I SERVIZI SOCIALI

“Francesca Laura MORVILLO FALCONE”

Via Galanti, 1 - 72100 Brindisi - [www.morvillofalconebrindisi.edu.it](http://www.morvillofalconebrindisi.edu.it)  
brf010008@istruzione.gov.it – brf010008@pec.istruzione.it - Tel. 0831/513991  
C.F.: 80001890740 – Codice iPA: istse\_brf010008 – C.U. fatt.ne elettr. UFBPFN

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

**CLASSE: 1AOTTICO\_SEDE: Brindisi**

**ANNO SCOLASTICO: 2023/24**

**DOCENTE: AMORUSO GIANLUCA**

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’utilizzo autonomo e corretto 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.

Brindisi, 7 Giugno 2024

Studenti

Il docente

---