



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: 2 A OTTICO SEDE: Brindisi.

ANNO SCOLASTICO: 2023/24

DOCENTE: AMORUSO GIANLUCA

Libro di testo:

“PROFESSIONE SPORT” Edizione Arancione (volume unico). Edo Zocca- Antonella Sbragi – Massimo Gulisano -Paolo Manetti – Mario Marella – Franco Cervellati. Editrice G. D’Anna.

Argomenti:

1. Sistema muscolo scheletrico.
2. Concetto di postura, paramorfismi e dismorfismi.
3. Schemi motori di base.
4. Capacità motorie coordinative e condizionali.
5. I regolamenti e i gesti tecnico-tattici di base degli sport di squadra e degli sport individuali, con relativa terminologia.
6. L’importanza delle regole nel mondo dello sport, e come lo sport può aiutarti nell’ ambito lavorativo.
7. Sport e disabilità: paralimpiadi
8. Sicurezza in palestra.
9. Norme igieniche nella pratica sportiva
10. Norme sicurezza stradale
11. Il concetto di salute MCNT: Obesità.

CONTENUTI

- Valutazione delle capacità di resistenza, forza, velocità e reattività con specifici test motori (Beep test, jump test, plank).
- Riconoscere ed individuare i difetti posturali.
- Esercizi di potenziamento di forza, velocità e resistenza.
- Esercizi per il 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.
- Regolamento dei principali sport individuali, 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.

Il docente