



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: 3B OTTICO SEDE: Brindisi

ANNO SCOLASTICO: 2023/24

DOCENTE: AMORUSO GIANLUCA

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. Cenni sul sistema muscolare scheletrico: tipo di muscolo, fibre muscolari e lavoro muscolare.
2. I tipi di contrazione: eccentrica, concentrica e isometrica. Il tono muscolare.
3. Cenni di anatomia dell’apparato circolatorio, il cuore dell’atleta.
4. Vie di produzione ATP: meccanismo anaerobico lattacido, anaerobico lattacido, aerobico.
5. **Cenni sui principali metodi di allenamento della forza, velocità, resistenza e flessibilità.**
6. Sport e disabilità: Paralimpiadi.
7. I regolamenti e i gesti tecnico-tattici di base degli sport di squadra e degli sport individuali.
8. Aspetto educativo e sociale nello Sport, e come veicolo di integrazione delle diversità culturali fisiche e sociali.
9. **Stile di vita sano: corretta alimentazione.**
10. **Cenni di Primo soccorso**

CONTENUTI

- Valutazione delle capacità di resistenza, forza, velocità e reattività con specifici test motori Test della Navetta di Léger (beep run test), plank test, squat test, jump test).
- Esercizi di potenziamento di forza, velocità e resistenza.
- Esercizi per i fondamentali della pallavolo: palleggio, bagher e battuta.
- Esercizi per i fondamentali del basket: palleggio, passaggio e tiro.
- Esercizi fondamentali badminton.
- Regolamento dei principali sport di squadra e individuali.
- Esercizi di Atletica leggera.
- Il concetto di sport e l’importanza dei regolamenti sportivi - esercitazioni di arbitraggio.
- L’importanza del rispetto del regolamento da rispettare in palestra, lavorare in sicurezza.
- Concetto di collaborazione nel gruppo/squadra.
- 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, corretta alimentazione, l’alimentazione dello sportivo, obesità (MCNT)

07/06/2024

Il docente