



## 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: istsc\_brf010008 – C.U. fatt.ne elettr. UFBPFN

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

**CLASSE: 4A OTTICO SEDE: Brindisi**

**ANNO SCOLASTICO: 2023/24**

**DOCENTE: AMORUSO GIANLUCA**

Libro di testo: 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. Cenni sulle principali masse muscolari e relativa funzione.
2. I sistemi energetici.
3. Cenni Apparato respiratorio.
4. Capacità condizionali: forza, velocità e resistenza, flessibilità.
5. I regolamenti e i gesti tecnico-tattici di base degli sport di squadra e degli sport individuali.
6. Aspetto educativo e sociale nello Sport, e come veicolo di integrazione delle diversità culturali.
7. Sport e disabilità
8. Corretta alimentazione.
9. Il concetto di salute MCNT (Obesità)
10. Cenni di primo soccorso.

### CONTENUTI

- Le proprietà del muscolo
- Sistema respiratorio ed ex fisico.
- Vie di produzione dell’energia aerobica, anaerobica lattacida e anaerobica alattacida
- Valutazione delle capacità di resistenza, forza, velocità e reattività con specifici test motori (Beep run test, plank test, jump test ).
- Esercizi potenziamento capacità condizionali.
- Approfondimento tecnico e tattico della pallavolo: (palleggio, bagher, servizio, attacco
- Approfondimento tecnico e tattico del Basket (palleggio, passaggio, tiro, difesa).
- Esercizi per i fondamentali del badminton: dritto e rovescio, battuta.
- Approfondimento di Atletica leggera: corsa, staffetta 4X100 e 4X400
- Regolamento dei principali sport individuali e di squadra.
- Il concetto di sport e l’importanza dei regolamenti sportivi - esercitazioni di arbitraggio.
- Concetto di collaborazione nel gruppo/squadra.
- Il concetto di salute prevenzione e promozione di un sano e corretto stile di vita, una corretta alimentazione, sovrappeso e obesità, l’alimentazione dello sportivo.
- Il codice comportamentale sul primo soccorso: saper riconoscere un'emergenza da un'urgenza, posizione laterale di sicurezza.

Brindisi, 07 Giugno 2024

Studenti

Il docente

---