



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: 5A 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. Cenni di impulso nervoso in relazione alla nascita del movimento.
2. Principali metodi di allenamento di forza, velocità, resistenza, flessibilità. Metodo PNF
3. La Prosemeica
4. I regolamenti e i gesti tecnico-tattici di base degli sport di squadra e degli sport individuali.
5. MNCT – Obesità
6. Doping, doping e sport.
7. Alimentazione sportiva
8. Il Primo soccorso
9. Traumatologia
10. Sport e disabilità’

CONTENUTI

- Valutazione delle capacità di resistenza, forza, velocità e reattività con specifici test motori (run test, plank test, jump test).
- Concetto di allenamento per fasce di età.
- Esercizi di potenziamento di forza, velocità e resistenza.
- Il Circuit Training.
- Regolamento degli sport di squadra.
- Esercizi di potenziamento dei fondamentali della pallavolo: palleggio, bagher e battuta.
- Esercizi di potenziamento dei fondamentali del basket: palleggio, passaggio e tiro.
- Esercizi dei fondamentali di Badminton dritto rovescio e battuta.
- Regolamento dei principali sport individuali.
- Atletica – staffette 4x100; 4x400 – varie andature
- Il concetto di sport e l’importanza dei regolamenti sportivi - esercitazioni di arbitraggio.
- L’importanza del rispetto del regolamento da rispettare in palestra.
- Doping, doping e sport.
- Volontariato, il primo soccorso, posizione anti shock - manovra Heimlich - manovra RCP (ed. civica 4h).
- Alimentazione pre -gara, in gara e dopo la gara.
- Il concetto di salute prevenzione e promozione di un sano e corretto stile di vita, Obesità.
- Conoscere e prevenire il mal di schiena.
- Lo sport come veicolo di valorizzazione e integrazione delle diversità fisiche e sociali.

Il docente