



I.P.S.S.S. "F.L. MORVILLO FALCONE"
BRINDISI

ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER I SERVIZI SOCIALI

"Francesca Laura MORVILLO FALCONE"

Via Galanti, 1 - Tel. 0831/513991

brrf010008@istruzione.it – brrf010008@pec.istruzione.it

www.morvillofalconebrindisi.edu.it

72100 B R I N D I S I

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

CLASSE: **5B OTTICO Sede Di 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. Principali metodi di allenamento di forza, velocità e resistenza, flessibilità
2. Metodo PNF
3. **La Prossemica**
4. I regolamenti e i gesti tecnico-tattici di base degli sport di squadra e degli sport individuali
5. MCTN – 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.
- 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.
- **Malattie croniche non trasmissibili MCNT (Obesità).**
- Conoscere e prevenire il mal di schiena.
- Lo sport come veicolo di valorizzazione e integrazione delle diversità fisiche e sociali.