

Polo Scientifico Tecnico Professionale “E. Fermi – G. Giorgi”
Istituto Professionale Settore Industria e Artigianato
Anno Scolastico 2022/2023 – Scienze Motorie e Sportive
PROGRAMMA SVOLTO – Classe 1°ODA – Prof. FEDERICO LUTI

Modulo 1: Percezione del sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

- Le fasi della respirazione;
- Respirazione toracica e addominale;
- Rapporto tra respirazione e circolazione;
- Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro;
- La differenza tra contrazione e decontrazione;
- Le capacità motorie (coordinative e condizionali);
- I principi e le fasi dell'apprendimento motorio;
- Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale.

• Modulo 2: Lo sport, le regole e il fair play

- I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati;
- I gesti arbitrali degli sport praticati;
- Semplici principi tattici degli sport praticati;
- Le regole dello sport e il fair play;
- I diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione, arbitraggio, informazione, ecc.).

• Modulo 3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute;
- Principali norme per una corretta alimentazione;
- Il rischio della sedentarietà e il movimento come prevenzione;
- La postura della salute;
- Le dipendenze e il doping;
- Sicurezza e prevenzione;
- Il primo soccorso.

• Modulo 4: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- Le attività in ambiente naturale e loro caratteristiche;
- Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni.

L'insegnante

FEDERICO LUTI