

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°AM – Prof.ssa Bruno Elena

- Modulo 1: *Percezione del sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive*
 - L’organizzazione del corpo umano;
 - Anatomia e fisiologia dei principali sistemi e apparati;
 - Gli schemi motori e le loro caratteristiche;
 - Le capacità motorie (coordinative e condizionali);
 - 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;
 - La terminologia e le regole principali degli sport praticati;
 - Il regolamento dello sport praticato;
 - Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte;
 - Le regole dello sport e il fair play.
- Modulo 3: *Salute, benessere, sicurezza e prevenzione*
 - I principi fondamentali della sicurezza in palestra;
 - I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute;
 - Norme igieniche per la pratica sportiva (a scuola, in palestra, ecc.);
 - Principali norme per una corretta alimentazione.
- 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: in montagna, in acqua ecc.

L’insegnante

Elena Bruno