

## **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 3°D – Prof.ssa Bruno Elena**

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

- Capacità di apprendimento e controllo motorio;
- Capacità condizionali;
- Capacità coordinative;
- I muscoli e la loro azione;
- La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare;
- La struttura di una seduta di allenamento;
- I principi dell’allenamento;
- Le variazioni fisiologiche indotte nell’organismo da differenti attività sportive.

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

- Le regole degli sport praticati;
- L’aspetto educativo e sociale dello sport;
- Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche, sociali;
- La potenzialità riabilitativa e d’integrazione sociale dello sport per i disabili;
- Gli aspetti tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra praticati.

● 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: in montagna, in acqua ecc.;
- Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l’attività sportiva.

L’insegnante

*Elena Bruno*