

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 5°ODA – Prof. FEDERICO LUTI

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

- L'apprendimento motorio;
- Le capacità coordinative;
- La teoria dell'allenamento;
- Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento;
- Il sistema scheletrico;
- Il sistema muscolare;
- Sport e salute, un binomio indissolubile;
- Sport e politica.

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

- Le regole degli sport praticati;
- Le capacità tecniche e tattiche sottese allo sport praticato;
- Il regolamento tecnico degli sport praticati;
- Il significato di attivazione e prevenzione dagli infortuni;
- Codice gestuale dell'arbitraggio;
- Forme organizzative di tornei e competizioni.

• Modulo 3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- I rischi della sedentarietà;
- Il movimento come elemento di prevenzione;
- Il codice comportamentale del primo soccorso;
- La tecnica di RCP (corso con attestato BLS-D);
- Alimentazione e sport.

• 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.
- Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva;
- Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica.

L'insegnante

FEDERICO LUTI