

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 2°AM – Prof.ssa Bruno Elena

- 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: in montagna, in acqua ecc.

L’insegnante

Elena Bruno