

**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 4°C – Prof.ssa Bruno Elena**

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

- Capacità condizionali e capacità coordinative;
- Capacità espressivo-comunicative;
- I muscoli e la loro azione;
- La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare;
- L’allenamento delle capacità condizionali;
- Apparato respiratorio ed esercizio fisico;
- Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico;
- Sistema nervoso e movimento.

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

- Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati;
- La tattica di squadra delle specialità praticate;
- I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo;
- 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, prevenzione e 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*