

# **Polo Scientifico Tecnico Professionale “E. Fermi – G. Giorgi”**

## **Anno Scolastico 2022/2023 – Scienze Motorie e Sportive PROGRAMMA SVOLTO – Classe 5°D – Prof. Carlini Claudio**

- **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: in montagna, in acqua ecc.;
  - Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva;
  - Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica.

L'insegnante  
*Claudio Carlini*