

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

Anno Scolastico 2022/2023 – Scienze Motorie e Sportive PROGRAMMA SVOLTO – Classe 5°C – 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