

**Polo Scientifico Tecnico Professionale “E. Fermi – G. Giorgi”
Istituto Professionale Settore Industria e Artigianato**

**Anno Scolastico 2019/2020 – Scienze Motorie e Sportive
PROGRAMMA SVOLTO – Classe 3°D – Prof.ssa Bruno Elena**

- Modulo 1: Percezione del sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
 - Capacità di apprendimento e controllo motorio;
 - Capacità condizionali;
 - Capacità coordinative;
 - I muscoli e la loro azione;
 - La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare;
 - La struttura di una seduta di allenamento;
 - I principi dell’allenamento;
 - Le variazioni fisiologiche indotte nell’organismo da differenti attività sportive.
- Modulo 2: Lo sport, le regole e il fair play
 - Le regole degli sport praticati;
 - L’aspetto educativo e sociale dello sport;
 - 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 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.;
 - Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l’attività sportiva.

L’insegnante

Elena Bruno