



I.P.S.S.S. "F.L. MORVILLO FALCONE"
BRINDISI

ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER I SERVIZI SOCIALI

"Francesca Laura MORVILLO FALCONE"

Via Galanti, 1 - Tel. 0831/513991

brrf010008@istruzione.it – brrf010008@pec.istruzione.it

www.morvillofalconebrindisi.edu.it

72100 BRINDISI

MATERIA: **Scienze motorie** (ore settimanali: 2.)

CLASSE: **3 BM**

ANNO SCOLASTICO: **2020/2021**

DOCENTE: **Clara Antonelli (Marcella De Bonis)**

Libro di testo:

IN MOVIMENTO VOLUME UNICO – MARIETTI SCUOLA

Argomenti:

Unità didattica 1 - Io , il corpo e lo spazio: Il corpo umano e le sue parti, apparato muscolare e scheletrico, il sistema nervoso. Capacità condizionali e coordinative.

Unità didattica 2 - Sport di squadra: I 10 principi del fair play, il ruolo dell'allenatore, benefici degli sport di squadra durante l'adolescenza, riscaldamento generale e specifico.

Unità didattica 3 - Sport individuali: l'atletica leggera, la corsa campestre e il nuoto. Sport e disabilità.

Unità didattica 4 – Salute, benessere, sicurezza e prevenzione: i benefici dell'attività fisica, metabolismo basale e cinetico, il fabbisogno calorico, anoressia e bulimia, primo soccorso, traumatologia sportiva e prevenzione.

Unità didattica 5 - Educazione stradale: conoscenza e rispetto regole in strada.

Il docente

Clara Antonelli