

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 B R I N D I S I**

MATERIA: SCIENZE MOTRIE E SPORTIVE (ore settimanali: 2).

CLASSE: 5ASS

ANNO SCOLASTICO: 2021/2022

DOCENTE: Donato Lorenzo De Castro

Libro di testo:

Fiorini Coretti Bocchi- in Movimento- Marietti.. Volume unico.

Argomenti:

**Unità didattica 1 : Io, il corpo e lo spazio.**

* Anatomia del corpo umano: ossa, muscoli, articolazioni, funzionamento principali apparati.
* Assi, piani e apparato locomotore. Concetto di centro di massa corporeo (baricentro) cenni di biomeccanica.

**Unità didattica 2- Ed. stradale regole-Protezione civile**.

* Sicurezza stradale, conoscenza e rispetto delle regole, il soggetto debole, esame per conseguire la patente.

**Unità didattica 3- SALUTE E BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE.**

* SANA ALIMENTAZIONE : dieta mediterranea, piramide alimentare
* INTEGRAZIONE : sana alimentazione nello sport
* DOPING : rischi ed etica sportiva (fair play)
* PRIMO SOCCORSO: traumatologia sportiva, primo intervento e prevenzione

**Unità didattica 4- Gli sport di squadra**

* La pallavolo: fondamentali e regole
* La pallacanestro: fondamentali e regole

**Unità didattica 5 - gli sport individuali**

* Atletica leggera: il campo di gara, le specialità di corsa, salti e lanci
* Ginnastica Artistica: gli attrezzi maschili, gli attrezzi femminili ed il trampolino elastico.

Il docente

Donato Lorenzo De Castro