



I.P.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 B R I N D I S I

MATERIA: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE** (ore settimanali: 2).

CLASSE: **1A_INDUSTRIA E ARTIGIANATO PER IL MADE IN ITALY_SEDE: San Vito Dei Normanni.**

ANNO SCOLASTICO: **2022/23**

DOCENTE: **ROMANO MONICA**

Libro di testo: "IN MOVIMENTO" (volume unico). Fiorini Gianluigi-Coretti Stefano-Bocchi Silvia. Editrice MARIETTI SCUOLA.

Argomenti:

1. Assi e piani anatomici.
2. Sistema scheletrico assile e appendicolare.
3. Sistema muscolare.
4. I regolamenti e i gesti tecnico-tattici di base degli sport di squadra e degli sport individuali
5. Lo sport e i suoi principi: concetto di fair play
6. Norme per la sicurezza in palestra, norme igieniche pratica sportiva.
7. Norme per la sicurezza stradale.
8. Salute e benessere.

CONTENUTI

- Valutazione delle capacità di resistenza, forza, velocità e reattività con specifici test motori (Beep test, plank test, jump test).
- Realizzazione di movimenti che richiedono di associare/dissociare le diverse parti del corpo.
- Esercizi per l'utilizzo autonomo e corretto piccoli attrezzi.
- Esercizi per i fondamentali della pallavolo: palleggio, bagher e battuta.
- Esercizi per i fondamentali del basket: palleggio, passaggio e tiro.
- Regolamento dei principali sport individuali e di squadra.
- Fondamentali Badminton: dritto e rovescio.
- Esercizi di Atletica leggera.
- Il concetto di sport e l'importanza dei regolamenti sportivi - esercitazioni di arbitraggio.
- Concetto di collaborazione nel gruppo/squadra.
- L'importanza del rispetto del regolamento da rispettare in palestra - rispetto del materiale.
- Concetto di responsabilità nell'esecuzione degli esercizi e assistenza ai compagni.
- Il concetto di salute prevenzione e promozione di un sano e corretto stile di vita.