



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 BRINDISI

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

CLASSE: I A SS

ANNO SCOLASTICO: 2022/2023

DOCENTE: Ricchiuti Roberta

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

Argomenti:

1. Piani e assi anatomici.
2. Principi di biomeccanica e classificazione dei movimenti.
3. Anatomia del sistema scheletrico e muscolo-scheletrico
4. Classificazione dei principali paramorfismi e dismorfismi.
5. Schemi motori di base e capacità motorie.
6. I regolamenti e i gesti tecnico-tattici di base degli sport di squadra e degli sport individuali
7. Lo sport e i suoi principi: concetto di fair play
8. Cenni sulle norme per la sicurezza in palestra.

CONTENUTI

- Valutazione delle capacità di resistenza, forza, velocità e reattività con specifici test motori (shuttle run test, plank test, squat test, long stand jump test e test di reattività oculo-manuale).
- Piani e assi anatomici.
- Principali movimenti sui piani anatomici (flesso-estensione, adduzione-abduzione).
- Cenni di anatomia del sistema scheletrico: classificazione delle ossa e delle articolazioni.
- Anatomia della colonna vertebrale.
- Anatomia e funzionalità dell'arto superiore.
- Attività fisica e postura: principali paramorfismi e dismorfismi.
- Valutazione posturale.
- Regolamento degli sport di squadra.
- Esercizi di potenziamento dei fondamentali della pallavolo: palleggio, bagher e battuta.
- Esercizi di potenziamento dei fondamentali del basket: palleggio, passaggio e tiro.
- Esercizi di potenziamento dei fondamentali del badminton e tennistavolo.
- Esercizi propedeutici al completamento del quadro svedese.
- Il concetto di sport e fairplay (ed. civica).
- L'importanza dei regolamenti sportivi - esercitazioni di arbitraggio (ed. civica).
- L'importanza del rispetto del regolamento da rispettare in palestra - rispetto del materiale (ed. civica).
- L'importanza del volontariato: progetto "Corsa contro la fame" (ed. civica).
- Sport e disabilità senso-motorie.

Alunni:

Il docente
Ricchiuti Roberta