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 B R I N D I S I

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

CLASSE: **4A_SERVIZI PER LA SANITA' E L'ASSISTENZA SOCIALE_ 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. I sistemi energetici
2. Cenni di anatomia cuore e circolazione
3. Metodi di allenamento: forza velocità e resistenza.
4. I regolamenti e i gesti tecnico-tattici di base degli sport di squadra e degli sport individuali.
5. Aspetto educativo e sociale nello Sport, e come veicolo di integrazione delle diversità culturali fisiche e sociali.
6. Il concetto di salute MCNT (Obesità)
7. Norme sicurezza in Palestra.

CONTENUTI

- Valutazione delle capacità di resistenza, forza, velocità e reattività con specifici test motori (Beep run test, plank test, jump test).
- Esercizi potenziamento capacità condizionali.
- 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.
- Esercizi di Atletica leggera.
- Forma fisica e concetto di Body Mass Index (BMI)
- Il concetto di sport e l'importanza dei regolamenti sportivi - esercitazioni di arbitraggio.
- L'importanza del rispetto del regolamento da rispettare in palestra - rispetto del materiale.
- Concetto di collaborazione nel gruppo/squadra.
- L'importanza del rispetto del regolamento da rispettare in palestra - rispetto del materiale.
- Il concetto di salute prevenzione e promozione di un sano e corretto stile di vita.