



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 E SPORTIVE** (ore settimanali: 2 ).

CLASSE: **5B\_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. Principali metodi di allenamento di forza, velocità e resistenza.
2. I regolamenti e i gesti tecnico-tattici di base degli sport di squadra e degli sport individuali.
3. Lo sport e i suoi principi: concetto di fair play
4. Norme per la sicurezza in palestra
5. Norme per la sicurezza stradale
6. Volontariato
7. Salute e benessere

### CONTENUTI

- Valutazione delle capacità di resistenza, forza, velocità e reattività con specifici test motori ( Beep test, plank test, jump test ).
- Concetto di allenamento per fasce di età.
- Esercizi di potenziamento di forza, velocità e resistenza.
- 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.
- Regolamento dei principali sport individuali.
- Il concetto di sport e l'importanza dei regolamenti sportivi - esercitazioni di arbitraggio.
- L'importanza del rispetto del regolamento da rispettare in palestra.
- La potenzialità integrativa dello Sport ( video storia Paralimpiadi)
- Danni da sostanze alcol fumo droghe, l'uso, l'abuso e le dipendenze (ed. civica 2h).
- Cenni Pronto Soccorso. Ed. Stradale. (ed. civica 2h).
- Doping, doping e sport.
- Il concetto di salute prevenzione e promozione di un sano e corretto stile di vita.
- I principali benefici dell'attività fisica su organi e apparati.
- Alimentazione, forma fisica e concetto del Body Mass Index (BMI).
- L'impatto delle sostanze dannose alla salute (fumo, alcol e droga).
- Malattie croniche non trasmissibili MCNT (Obesità)