



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: **2A_INDUSTRIA E ARTIGIANATO PER IL MADE IN ITALY_SEDE: Brindisi.**

ANNO SCOLASTICO: **2022/23**

DOCENTE: **DE BELLIS FELICE FRANCESCO**

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. Articolazioni
4. Sistema muscolare.
5. Classificazione dei principali paramorfismi e dismorfismi
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. Sport e disabilità
9. Norme per la sicurezza in palestra, norme igieniche pratica sportiva.
10. Norme per la sicurezza stradale.
11. Salute e benessere.

CONTENUTI

- Valutazione delle capacità di resistenza, forza, velocità e reattività con specifici test motori (Beep test, plank test, jump test, squat test, test di reattività oculo-manuale).
- Realizzazione di movimenti che richiedono di associare/dissociare le diverse parti del corpo.
- Esercizi per l'utilizzo autonomo e corretto piccoli attrezzi e grandi attrezzi
- Anatomia del sistema scheletrico
- Attività fisica e postura (Valutazione posturale)
- 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.
- Esercizi propedeutici al completamento del quadro svedese
- Il concetto di sport e l'importanza dei regolamenti sportivi - esercitazioni di arbitraggio.
- Sport e disabilità
- 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.

Brindisi, 9 Giugno 2023

Alunni:

Il docente
Felice Francesco De Bellis