



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 BRINDISI

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

CLASSE: 3A_ INDUSTRIA E ARTIGIANATO PER IL MADE IN ITALY

ANNO SCOLASTICO: 2022/2023

DOCENTE: DE BELLIS FELICE FRANCESCO

Libro di testo: IN MOVIMENTO / VOLUME UNICO/MARIETTI SCUOLA/FIORINI GIANLUIGI / CORETTI STEFANO / BOCCHI SILVIA

Argomenti:

1. Cenni di anatomia dell'apparato cardiovascolare
2. Sistema cardiovascolare ed esercizio fisico
3. Cenni di anatomia dell'apparato respiratorio
4. Sistema respiratorio ed esercizio fisico
5. Vie di produzione dell'energia
6. Principali sistemi di allenamento delle capacità condizionali
7. Classificazione e spiegazione dei gesti tecnico-tattici degli sport di squadra.
8. Classificazione e spiegazione dei gesti tecnico-tattici degli sport individuali
9. Le strategie di prevenzione e promozione di uno stile di vita sano
10. L'importanza delle regole nel mondo dello sport e nella vita quotidiana.

CONTENUTI

- Differenziare contrazione e decontrazione globale del corpo.
- Realizzare movimenti che richiedono un impegno cardio-respiratorio differente.
- Eseguire correttamente gli esercizi di potenziamento delle capacità condizionali.
- Individuare e pianificare attività motorie complesse per il potenziamento di specifiche capacità motorie.
- Utilizzo autonomo e corretto di piccoli e grandi attrezzi (bacchette, spalliera, cavallina, pesi)
- Esercizi propedeutici all'esecuzione del quadro svedese
- Rispettare le regole comportamentali in palestra.
- Miglioramento e/o mantenimento di uno stile di vita sano.
- Rispettare i tempi dei compagni nell'esecuzione di un'attività fisico-sportiva.
- Collaborare attivamente nel gruppo/squadra per raggiungere un risultato.
- Allestire un circuit training per il potenziamento delle capacità condizionali.
- 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).
- Concetto di allenamento per fasce di età.
- 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.
- Esercizi per l'acquisizione dei fondamentali del salto in alto: rincorsa, stacco e salto.
- Esercizi per l'acquisizione dei fondamentali del salto in lungo: rincorsa, stacco e salto.

ALUNNI:

Il docente
Felice Francesco De Bellis