



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: **3BM_INDUSTRIA E ARTIGIANATO PER IL MADE IN ITALY**

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. Cenni di anatomia dell'apparato cardiovascolare.
2. Cenni di anatomia dell'apparato respiratorio.
3. Apparato muscolare.
4. I regolamenti e i gesti tecnico-tattici di base degli sport di squadra e degli sport individuali.
5. Cenni di paramorfismi e dismorfismi
6. Il concetto di salute MCNT: Obesità
7. L'importanza del lavoro in Sicurezza nell'ambito Sportivo.
8. Norme stile di vita sano, calcolo BMI.

CONTENUTI

- Valutazione delle capacità di resistenza, forza, velocità e reattività con specifici test motori Test della Navetta di Léger (beep run test), plank test, jump test e test di reattività oculo-manuale).
- Concetto di pulsazioni a riposo e subito dopo lo sforzo.
- Esercizi di potenziamento di forza, velocità e resistenza.
- Esercizi per i fondamentali della pallavolo: palleggio, bagher e battuta.
- Esercizi per i fondamentali del basket: palleggio, passaggio e tiro.
- Esercizi fondamentali badminton: dritto e rovescio.
- Il quadro Svedese
- Regolamento dei principali sport di squadra e individuali.
- Il concetto di sport e l'importanza dei regolamenti sportivi - esercitazioni di arbitraggio.
- L'importanza del rispetto del regolamento da rispettare in palestra, lavorare in sicurezza.
- Concetto di collaborazione nel gruppo/squadra.
- 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.