

## **PROGRAMMA SVOLTO**

### **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Classe: 2<sup>^</sup>EP INDUSTRIA E ARTIGIANATO PER IL MADE IN ITALY - IP13**  
**A.S. 2020 - 2021**

---

**Testi utilizzati:** Fiorini-Coretti-Bocchi / “Più movimento” Slim / DEA Scuola-Marietti Scuola

**Prof. Porta Sergio**

---

- **MODULO 1: PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE**
  - La Resistenza: test di Cooper
  - L'Elasticità Muscolare: stretching
  - La Forza: test di forza
  
- **MODULO 2: LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**
  - Il Calcio a Cinque: pratica + conoscenza del regolamento di gioco, dei gesti tecnici fondamentali individuali e di squadra, delle capacità motorie più importanti e di come migliorarle
  
- **MODULO 3: SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**
  - Il concetto di salute dinamica dell'OMS e i fattori determinanti della salute (genetici-socio economici-ambientali-stili di vita)
  - I rischi della sedentarietà e il movimento come prevenzione
  - Il Doping
  - Le Dipendenze da alcol, tabacco, droghe e comportamenti
  - Educazione Alimentare