

## **PROGRAMMA SVOLTO**

### **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Classe: 3<sup>^</sup>ATS INDUSTRIA E ARTIGIANATO PER IL MADE IN ITALY - IP13 MODA**

**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: pratica + conoscenze anatomico-funzionali apparati cardiocircolatorio e respiratorio
    - La Mobilità Articolare: pratica + conoscenze anatomico-funzionali apparato scheletrico e articolazioni
    - L' Elasticità Muscolare: pratica + conoscenze anatomico-funzionali sistema muscolare
    - La Forza: pratica + conoscenze anatomico-funzionali sistema muscolare
  
  - **MODULO 2: LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**
    - La Pallavolo: pratica + conoscenza del regolamento di gioco, dei gesti tecnici fondamentali individuali e di squadra, delle capacità motorie più importanti per una giocatrice di pallavolo 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
- 

Inveruno, 03-06-2021

**Il docente**  
*Prof. Porta Sergio*