

## **PROGRAMMA SVOLTO**

### **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Classe: 3<sup>^</sup>CM MANUTENZIONE E ASSISTENZA TECNICA – IP14**  
**A.S. 2021 - 2022**

---

**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; modificazioni fisiologiche da sforzo prolungato; apparati cardiocircolatorio e respiratorio
  - L' Elasticità Muscolare: stretching; anatomia e fisiologia del muscolo
  - La Forza: test di forza resistente; test di forza degli addominali
  - La Coordinazione: percorso multi-skill; lavori con la funicella
  - La Velocità: giochi, esercizi, staffette su velocità di reazione e di spostamento
  
- **MODULO 2: LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**
  - Il Calcio a Cinque, la Pallavolo, la Pallacanestro, il Badminton: pratica + conoscenza del regolamento di gioco, dei gesti tecnici fondamentali individuali e di squadra, delle capacità motorie più importanti e di come migliorarle
  - Atletica Leggera: salto in alto, salto in lungo, getto del peso
  
- **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, 01-06-2022

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