

PROGRAMMA SVOLTO

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 4[^]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