



ISS Pietro Sette
Santeramo in Colle



Universal language
COMPETENZE PER LO SVILUPPO (FSE) - AMBIENTI PER L' APPRENDIMENTO (FESR)

FONDI STRUTTURALI EUROPEI
pon
2007-2013
MISB

Ministero dell'Università, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per lo Sviluppo Economico, Occupazione e Politiche Regionali
D.D. per gli Affari Regionali - Ufficio IV
Progettazione e gestione dei fondi strutturali europei
e nazionali per lo sviluppo e la coesione sociale

Via I Ili Kennedy, 7 – 70029 - Santeramo in Colle (Ba)

bais01600d@istruzione.it - bais01600d@pec.istruzione.it - www.iispietrosette.it

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2022-23

Classe: I^B MAT

1) Miglioramento delle capacità psicomotorie dello studente:

a) sviluppo delle capacità condizionali: resistenza aerobica, rapidità e velocità, forza resistente, mobilità articolare ed elasticità muscolare;

b) potenziamento delle capacità coordinative: capacità di accoppiamento e combinazione dei movimenti, capacità di differenziazione cinestetica, capacità di equilibrio, capacità di orientamento spazio-temporale, capacità di ritmo, capacità di reazione, capacità di trasformazione del movimento

- Test d'ingresso sulle capacità condizionali e coordinative
- Ideazione e realizzazione di esercizi specifici e di riporto e combinazioni di esercizi con i piccoli attrezzi
- Percorsi misti
- La pre-attletica generale e le andature
- Corsa, corsa di resistenza e corsa veloce
- Stretching: mobilizzazione articolare; potenziamento muscolare
- Progressione ginnica (sequenza di esercizi a corpo libero semplici e complessi elaborata e eseguita dagli studenti).

2) Il corpo umano in funzione:

- Nomenclatura corpo umano
- Lo scheletro, le articolazioni ed effetti del movimento
- La fisiologia muscolare e relativo stretching: principali gruppi muscolari dell'arto inferiore, superiore, tronco.

3) Avviamento alla pratica degli sport di squadra ed individuali:

- Regole e fondamentali di alcuni sport individuali e di squadra : gioco della pallavolo, pallacanestro, calcio a 5 a 7, pallanuoto, dodgeball, atletica leggera.

4) Educazione alla salute ed alla sicurezza:

- Doping sì, doping no: che cosa è il doping, i rischi del doping, l'aspetto etico, le sostanze dopanti, i metodi proibiti.
- Elementi di primo soccorso: la rianimazione cardio-polmonare(RCP) negli adulti e nei bambini, le compressioni e le ventilazioni- Il soffocamento e la manovra di Heimlich.

Gli studenti della classe

Giulia Squarizzi

Muzharqi Besmiri

IL DOCENTE

Prof.ssa Giusi Tauro

Giusi Tauro