



MIM
Ministero dell'Istruzione
e del Merito



SCUOLA POLO
REGIONALE DEBATE



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "PIETRO SETTE"

ISTITUTO FORMATIVO ACCREDITATO PRESSO LA REGIONE PUGLIA
Istituto Professionale Istituto Tecnico Economico Liceo Scientifico

Programma disciplinare di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2023/2024

Docente: Prof. PAVONE Giuseppe

Classe: 3^a A MAT

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Quadro orario: n.2 ore settimanali

ARGOMENTI SVOLTI

- ANALISI DELLA PERFORMANCE SPORTIVA (test capacità cond. e coord.)
test di valutazione funzionale della forza
test di valutazione funzionale della velocità
test di valutazione funzionale della resistenza
- IL CORPO E LE SUE FUNZIONALITÀ attraverso le discipline:
Pallavolo, basket, tennistavolo, badminton, calcio.
- CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE applicazione a sport individuali e di squadra
La metodologia del riscaldamento la differenza tra le due tipologie di capacità motorie
le capacità motorie condizionali
le capacità motorie coordinative
- ATTIVITÀ FISICA E ALIMENTAZIONE SALUTE E BENESSERE
Nozioni di primo soccorso
Riconoscere le situazioni di pericolo e le circostanze che richiedono l'intervento del professionista sanitario
Gestire manovre di primo soccorso
- FAIR PLAY (ED CIVICA)
valore e rispetto delle regole
Sport e fair play

Santeramo in Colle, 09/06/2024

Che alunni
[Signature]
[Signature]

Il docente

[Signature]