



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE
Pietro Sette



PROGRAMMA DISCIPLINARE DI Scienze Motorie e Sportive

Materia Sc. Motorie e Sportive

Prof. Nacci Luciano

Classe 3A MAT

Libri di testo: Più Movimento

	Contenuti	Argomenti trattati
U.D.A 1 IL CORPO UMANO E ALTERAZIONI POSTURALI	Muscoli e organizzazione del sistema muscolare. I vari tipi di contrazione. I paramorfismi; il mal di schiena; la prevenzione delle patologie della colonna	- Paramorfismi e disformismi - Contrazione muscolare - L'apparato locomotore
U.D.A 2 I TRAUMI MUSCOLARI	I traumi muscolari e articolari La perdita di coscienza; l'attacco cardiaco; il soffocamento; l'emorragia; le ustioni.	- I più comuni traumi muscolari e articolari
U.D.A 3	La salute dinamica	-Il benessere fisico, psichico e sociale



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE *Pietro Sette*



SALUTE E BENESSERE	L'attività fisica	
U.D.A 4 I GIOCHI SPORTIVI	Tecnica e la tattica dei principali giochi sportivi	- Esercitazioni Tecniche individuali e di gruppo alla Pallavolo - Esercitazioni Tecniche individuali e di gruppo alla Basket
U.D.A 5 LE CAPACITÀ MOTORIE E LE TECNICHE DI ALLENAMENTO	Test motori; principi di teoria dell'allenamento; come si costruisce una seduta di allenamento; le capacità fisiche.	- Le abilità motorie - SargentTest –per misurare la potenza lattacida esplosiva ed esplosivo-elastica principalmente degli arti inferiori.

Santeramo in Colle, 05/06/2025

Gli Alunni

Il Docente

Prof. Luciano Nacci