



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: 4^B 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.
- LE VARIAZIONI FISILOGICHE INDOTTE DALL'ATTIVITA' FISICA
variazioni dell'apparato circolatorio
variazioni del sistema muscolare.
- ATTIVITA' 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

Santeramo in Colle, 09/06/2024

ALLI ALUNNI
- Hoxhimi Klevis
- Alessandro Alessi

Il docente

Giuseppe Pavone