



**C.F. 91053080726 - Cod. Mecc: BAIS01600D - Cod.Univoco UFZ88A**

**Via F.lli Kennedy, 7 – 70029 - Santeramo in Colle (Ba)**

[bais01600d@istruzione.it](mailto:bais01600d@istruzione.it) - [bais01600d@pec.istruzione.it](mailto:bais01600d@pec.istruzione.it) - [www.iisspietrosette.it](http://www.iisspietrosette.it)

I.P.S.I.A.  
via F.lli Kennedy, 7  
Tel 0803036201 – Fax 0803036973

LICEO SCIENTIFICO  
via P. Sette, 3  
Tel –Fax 0803039751

I.T.C. “N. Dell’Andro”  
via P. Sette, 3  
Tel –Fax 0803039751

## **PROGRAMMA SVOLTO**

ISTITUTO LICEO SCIENTIFICO

ANNO SCOLASTICO 2022-2023

CLASSE 3 SEZIONE A

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE Prof. PORCELLI MAURO

QUADRO ORARIO (N. ore settimanali nella classe) 2

### **IL CORPO E LE SUE FUZIONALITA’**

Definizione e classificazione del movimento  
Capacità di apprendimento e controllo motorio  
Capacità condizionali  
Capacità coordinative  
Capacità espressivo-comunicative  
I muscoli e la loro azione  
La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare  
Tipologie di piani di allenamento  
La struttura di una seduta di allenamento  
I principi dell’allenamento  
L’allenamento delle capacità condizionali  
Le variazioni fisiologiche indotte nell’organismo da differenti attività sportive  
Apparato respiratorio ed esercizio fisico  
Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico  
Differenti forme di produzione di energia  
Sistema nervoso e movimento.

### **EDUCAZIONE ALLA SALUTE**

Il concetto di salute dinamica  
I pilastri della salute  
I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute  
Norme igieniche per la pratica sportiva  
Principali norme per una corretta alimentazione  
Il rapporto tra allenamento e prestazione  
Il rischio della sedentarietà  
Il movimento come prevenzione

Il doping e i suoi effetti  
Forme, pratiche e sostanze vietate nel doping

## **I GIOCHI SPORTIVI**

I fondamentali individuali e di squadra della pallacanestro, della pallavolo, del calcio a 5, del badminton, del tennis tavolo e dodgeball

Esercitazioni propedeutiche alla pratica dell'atletica leggera (Corsa e salti)

La terminologia e i regolamenti degli sport praticati

I gesti arbitrali degli sport praticati

Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte

Principi tattici degli sport praticati

Le abilità necessarie al gioco

Le regole dello sport e il fair play

I diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione, arbitraggio, informazione ecc.)

## **EDUCAZIONE ALLA SICUREZZA**

I principi fondamentali della sicurezza in palestra

Il codice comportamentale del primo soccorso

*SANTERAMO IN COLLE, 09 giugno 2023*

*IL Docente  
Mauro PORCELLI*