



**ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE
"ENRICO MEDI"
PALERMO**

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE a.s. 2023/24
CLASSE V A SCS

Docente: Prof.ssa ROBERTA RICCHIUTI

Percorso disciplinare: Esplorando il corpo umano

- Individuazione e pianificazione di attività teoriche e pratiche per il potenziamento di specifiche capacità motorie coordinative
- Individuazione e pianificazione di attività teoriche e pratiche per il potenziamento di specifiche capacità motorie condizionali
- Pianificazione individuali e di gruppo di attività fisiche adattate in relazione ai specifici parametri di allenamento
- Riconoscere l'impatto delle diverse tipologie di attività fisica sul corpo e sull'organismo
- Anatomia e fisiologia dell'apparato cardiovascolare

Percorso disciplinare: Percezione del sé e sviluppo delle capacità motorie

- Valutazione delle capacità di resistenza, forza, velocità e reattività con specifici test motori (beep test, plank test, salto in lungo da fermo, squat test)
- Concetto di allenamento per fasce di età
- Esercizi di potenziamento di forza, velocità e resistenza

Percorso disciplinare: Sport, Regole e Fair Play

- Regolamento degli sport di squadra e individuali
- Esercizi di potenziamento dei fondamentali della pallavolo
- Esercizi di potenziamento dei fondamentali del basket
- Esercizi di potenziamento dei fondamentali del ping pong
- Atletica leggera: staffette 4x100 e 4x400
- Esercizi di base per il potenziamento della danza sportiva
- Esercizi di potenziamento dei fondamentali del calcio
- Esercizi di base per il potenziamento dei fondamentali della pallamano
- Identificazione e pianificazione dell'attività di orienteering

Percorso disciplinare: Salute, Benessere, Sicurezza e Prevenzione

- Il concetto di sport e l'importanza dei regolamenti sportivi - esercitazioni di arbitraggio
- L'importanza del rispetto del regolamento da rispettare in palestra
- Doping e sport
- Il primo soccorso, posizione anti shock - manovra RCP
- Alimentazione pre -gara, in gara e dopo la gara
- Il concetto di salute prevenzione e promozione di un sano e corretto stile di vita
- Cenni di biomeccanica e posturologia
- Lo sport come veicolo di valorizzazione e integrazione delle diversità fisiche e sociali

Educazione Civica e Orientamento

- Concetto di salute e stile di vita sostenibile
- Potenziamento delle soft skills in relazione alle strategie di promozione della salute e all'ambiente lavorativo

Libro di testo in adozione: "IN MOVIMENTO - VOLUME UNICO" - marietti scuola- Fiorini G.

Luogo e data
Palermo, 30/05/2024

Docente
Roberta Ricchiuti