



**ISTITUTO PROFESSIONALE
dei SERVIZI per la SANITA' e l'ASSISTENZA SOCIALE**

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

I SSAS

DOCENTE: Prof. Damiano Ciao

Modulo 1: Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

- Conoscenza, padronanza e rispetto del corpo
- Equilibri posturali
- Cenni sull'apparato locomotore
- Traumatologia: lesioni a carico delle ossa e dei muscoli
- Paramorfismi e dismorfismi dell'età scolare
- Attività a carico naturale Attività di opposizione e resistenza
- Attività di resistenza per il controllo segmentario

Modulo 2: Lo sport, le regole e il fair play

- Attività sportive individuali: (Atletica leggera – Ginnastica ritmica – Sci – Badminton – Tennistavolo – Tennis)
- Attività sportive di squadra: (Pallacanestro – Pallavolo – Calcio – Calcetto)
- Le principali regole degli sport praticati Giochi, partite, arbitraggio e tornei interni degli sport praticati



Modulo 3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- Informazioni sui principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola, e negli spazi aperti
- Elementi di educazione alimentare I disturbi alimentari: anoressia e bulimia

Modulo 4: Il movimento e la sua relazione con l'ambiente naturale

- I principali sport praticati in ambiente naturale
- Orientamento in contesti diversificati
- Percorsi di trekking
- Corsa di orientamento