



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

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

II SSAS

DOCENTE: Prof. Damiano Ciao

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

- Conoscenze generali del corpo umano: apparato cardio-circolatorio ed apparato respiratorio
- Gli effetti benefici del movimento sugli apparati cardio -respiratorio
- Rilevazione del battito cardiaco a riposo e dopo sforzo
- Gli schemi motori e le loro caratteristiche
- Esercizi a corpo libero individuali, a coppie o in gruppo

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

- Attività sportive individuali: (Atletica leggera - Ginnastica ritmica – Sci – Badminton – Tennis tavolo – Tennis)
- Attività sportive di squadra: (Pallacanestro – Pallavolo – Calcio – Calcetto)
- Conoscenza delle principali regole degli sport praticati
- Giochi, partite, arbitraggio e tornei interni degli sport praticati
- Cenni sulla metodologia di allenamento relativa all' attività



Modulo 3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- Elementi di primo soccorso cardiologico: il BLS
- Nozioni di primo soccorso: emorragie, epistassi, shock, soffocamento

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

- Benefici dell'attività motoria in ambienti diversi
- L'Orienteering