



ISTITUTO PROFESSIONALE per i SERVIZI SOCIO SANITARI

MATERIA: SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE

V SSS Sez. A

DOCENTE: Prof. Oreste palo

Modulo 1: Storia dello Sport

- Cenni delle attività motorie nei vari periodi storici
- La storia delle Olimpiadi
- Pedagogia dello Sport
- Promozione dello sport nelle famiglie
- Genitori e sport

Modulo 2: Il corpo umano

- Gli apparati e i sistemi del corpo umano, in particolare quelli che generano il movimento
- Le funzioni dei meccanismi energetici, di controllo, biomeccanici dell'apparato locomotore
- Tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo

Modulo 3: Lo sport, le regole, il fair play

- Sport di squadra e individuali
- Tecniche, tattiche e teoria delle attività motorie, sportive ed espressive
- Teoria dell'allenamento
- Partite, giochi, tornei
- Sport in ambiente urbano, aerobica, step, cardio – fitness



Modulo 4: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- Concetto di salute come mantenimento, con regole di vita corrette e forme di prevenzione
- I principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale e altrui
- Identità e Sport
- Coaching
- Dipendenza da Sport
- Disturbi alimentari: cura e prevenzione

Modulo 5: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- Caratteristiche dei vari ambienti naturali e delle possibilità che offrono
- Come tutelare e rispettare la natura
- Come leggere carte e mappe ed utilizzare la bussola (Trakking -Orienting)
- E – Sports
- Le nuove tecnologie negli sport

Modulo 6: Sport, Disabilità e inclusione sociale

- Paralimpiadi
- Sport per tutti: caratteristiche e benefici
- Tutela del diritto allo sport per disabili (leggi)
- Potenziare le capacità motorie attraverso lo sport
- Sport come mezzo di inclusione sociale