



*Istituto Professionale Servizi
per la Sanità e l'Assistenza Sociale
Sezione A*

PROGRAMMA: Scienze Motorie

Classe I Sez. A

A.S. 2022-2023

Docente: Prof. Fernando Ruscitto

- **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



*Istituto Professionale Servizi
per la Sanità e l'Assistenza Sociale
Sezione A*

- **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