



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

PROGRAMMA: Scienze Motorie

Classe II 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

- 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 – Tennistavolo – 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



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

□ 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