



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

**PROGRAMMA: Scienze Motorie**

**Classe III Sez. A**

**A.S. 2022-2023**

**Docente: Prof. Fernando Ruscitto**

⇒ **Modulo 1: Accrescere la padronanza di se**

- Le capacità motorie

⇒ **Modulo 2: Lo sport , le regole ,il fair play**

- Conoscenze relative alle tecniche e tattiche degli sport di squadra e individuali
- Tornei, giochi, partite
- Sport in ambiente urbano, aerobica, step, cardio – fitness

⇒ **Modulo 3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

- I danni provocati da sostanze nocive: fumo, alcool, droghe, sostanze dopanti
- Concetto di salute come mantenimento, con regole di vita corrette e prevenzione

⇒ **Modulo 4: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**

- Le caratteristiche dei vari ambienti naturali e delle possibilità che offrono
- Tutelare e rispettare la natura
- Come leggere carte e mappe ed utilizzare la bussola
- I pericoli che nasconde l'ambiente naturale
- Orienteering
- Trekking