



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

PROGRAMMA: Scienze Motorie

Classe IV 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**
 - Corpo umano: L'apparato digerente e i principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e sportiva
 - Il fabbisogno energetico e il metabolismo
 - Classificazione degli sport in base ai meccanismi di produzione energetica

- **Modulo 2: Lo sport, le regole, il fair play**
 - Conoscenze relative agli sport di squadra e individuali
 - Conoscenze tecniche, tattiche e teoria delle attività motorie, sportive ed espressive
 - Teoria dell'allenamento
 - Partite, giochi, tornei
 - Sport in ambiente urbano, aerobica, step, cardio – fitness



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

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

- Concetto di salute come mantenimento, con regole di vita corrette e prevenzione
- Le norme igienico sanitarie sulla sessualità
- L' AIDS
- L'Epatite

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

- Caratteristiche dei vari ambienti naturali e delle possibilità che offrono
- Tutelare e rispettare la natura
- Leggere carte e mappe ed utilizzare la bussola
- Pericoli che nasconde l'ambiente naturale
- Orienteering
- Trekking