



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
U.S.R. per la Calabria – A.T. per la Provincia di Reggio Calabria
ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER L'INDUSTRIA L'ARTIGIANATO
Via G. Mazzini, 2 - 89048 SIDERNO (RC) Cod. mecc.: RCRI010006
rcri010006@istruzione.it - www.ipsiasiderno.edu.it



Programma di Scienze Motorie e Sportive Classe **IV** Sez **F odontotecnico** **A.S. 2019/2020**

- Percezione di se e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
- Lo sport le regole e il fair Play
- Salute, Benessere, sicurezza e prevenzione
- Relazione con ambiente naturale e tecnologico

ESERCITAZIONI A CORPO LIBERO per il miglioramento e il consolidamento delle capacità motorie. Esercitazioni per le capacità coordinative e condizionali

GIOCHI SPORTIVI : pallavolo, calcio, Tennis-tavolo e calcio-tennis. Origini e fondamentali tecnici. Regolamento e gesti arbitrali. Pratica dell'attività Sportiva sotto forma di partite e tornei.

IL CORPO UMANO :

- lo scheletro struttura e funzione; La colonna vertebrale struttura e funzione
- la gabbia toracica struttura e funzione
- i muscoli e la loro funzione, la forza e i diversi regimi di contrazione: concentrico, eccentrico, isometrico e pliometrico.
- L'apparato cardio-circolatorio (generalità)
- i vizi del portamento paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale. La postura corretta e i muscoli posturali.
- La cellula generalità su struttura e funzione.
- Assi e piani dello spazio.

ASPETTI TEORICI DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE E CIVILE

- Lo sport e il suo valore educativo: l'allenamento sportivo, i valori dello sport. Il Fair-play.
- Educazione alimentare: alimentarsi in modo sano, i nutrienti idonei e quelli da ridurre al minimo. La dieta mediterranea e l'alimentazione per lo sportivo.
- Il doping: definizione, aspetti etici e morali e relative conseguenze fisiche derivanti dalla sua pratica.
- Le dipendenze: Fumo e Alcol e la loro azione sull'organismo.

Siderno, 05 giugno 2020

Gli alunni

il Docente

Giuseppe Alessandro Ascioti