

# ITT – LSSA COPERNICO” – Barcellona P.G.

PROGRAMMA / PERCORSO DIDATTICO SVOLTO DI **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
disciplina

**1QL LICEO SCIENTIFICO SCIENZE APPLICATE** percorso **QUADRIENNALE**  
a. s. 2023/2024

DOCENTE: CIPRIANO PIPPO

LIBRO DI TESTO: EDUCARE AL MOVIMENTO – Autori: Gianluigi Fiorini, Nicola Lovecchio,  
Stefano Coretti, Silvia Bocchi.  
Casa Editrice: DeA scuola – Marietti scuola

<b>MODULI:</b> (inserire il titolo dei moduli e l'elenco degli argomenti/ Unità Didattiche svolti per ciascun modulo)	<b>ESPERIENZE, SNODI CONCETTUALI, METODOLOGIE, PROGETTI:</b> (eventuale colonna, per evidenziare i processi di apprendimento delle competenze)
<b>Modulo N° 1</b> “L’APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO”	<b>La funzione dell’apparato cardiocircolatorio – Il muscolo cardiaco – I parametri dell’attività cardiaca –</b>
<b>Modulo N° 2</b> “LA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA”	<b>Come circola il sangue – La grande circolazione – La piccola circolazione – I vasi sanguigni – La pressione arteriosa – La composizione del sangue – La funzione dell’emoglobina –</b>
<b>Modulo N° 3</b> “APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO ED ESERCIZIO”	<b>La variazione dei parametri durante l’esercizio La rilevazione del battito cardiaco.</b>
<b>Modulo N° 4</b> <b>L’APPARATO RESPIRATORIO</b>	<b>Gli organi della respirazione – La funzione dell’apparato respiratorio in sintesi – Le vie aeree –  I polmoni – La meccanica respiratoria – La respirazione: una funzione sia volontaria che automatica – La ventilazione polmonare –</b>

<p><b>Modulo N°5</b></p> <p><b>LA RESPIRAZIONE DURANTE L'ESERCIZIO</b></p>	<p>La respirazione esterna e la respirazione interna- La ventilazione polmonare – Esercizio e ventilazione.</p>
<p><b>Modulo N° 6</b></p> <p><b>NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO</b></p>	<p><b>Il massaggio cardiaco (BLS) Basic Life Support- Esercitazione pratica col manichino “Brayden pro” per il massaggio cardiaco.</b></p>
<p><b>Modulo N° 7</b></p> <p><b>LA PALLAVOLO</b></p>	<p><b>Un po' di storia – L'area di gioco-come si gioca – Le regole di gioco – I fondamentali individuali –(la battuta, il palleggio, il muro, la schiacciata, il bagher).</b></p>
<p><b>Modulo N° 8</b></p> <p><b>IL CALCIO A CINQUE</b></p>	<p><b>Come si gioca- le regole di gioco: la formazione della squadra e le sostituzioni, la durata della gara, i falli e i calci di punizione.</b></p>
<p><b>Modulo N° 9</b></p> <p><b>GLI SPORT INDIVIDUALI</b></p>	<p><b>Il TennisTavolo, Il Calciobalilla, Il salto in alto: lo stile “Fosbury Flop”.</b></p>
<p><b>Modulo di Educazione Civica ” (elencare gli argomenti/attività svolte)</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il gruppo e le regole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Che cos'è il “Team Building” (costruzione della squadra); come funziona nella vita, nello sport, quando non funziona.</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educazione stradale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Segnalazioni stradali e rispetto delle regole del codice stradale.</b></li> <li>• <b>Sicurezza in strada a piedi nel traffico,</b></li> <li>• <b>l'ambiente strada,</b></li> <li>• <b>gli attraversamenti della carreggiata</b></li> <li>• <b>Andare in bicicletta</b></li> <li>• <b>Uso del casco</b></li> </ul>

Il docente della disciplina  
Prof.Pippo Cipriano

Firma sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art.3 del D.Lgs.n.39/93