

ITT – LSSA COPERNICO” – Barcellona P.G.

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

4CL LICEO SCIENTIFICO SCIENZE APPLICATE
Classe e indirizzo di studio

a. s. 2023/2024

DOCENTE: CIPRIANO PIPPO

LIBRO DI TESTO: **PIU' CHE SPORTIVO** – Autori: P.L. Del Nista, J. Parker, A. Tasselli.
Casa Editrice: G.D'Anna

MODULI: (inserire il titolo dei moduli e l'elenco degli argomenti/ Unità Didattiche svolti per ciascun modulo)	ESPERIENZE, SNODI CONCETTUALI, METODOLOGIE, PROGETTI: (eventuale colonna, per evidenziare i processi di apprendimento delle competenze)
Modulo N° 1 “L'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO”	La funzione dell'apparato cardiocircolatorio – Il muscolo cardiaco – I parametri dell'attività cardiaca –
Modulo N° 2 “LA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA”	Come circola il sangue – La grande circolazione – La piccola circolazione – I vasi sanguigni – La pressione arteriosa – La composizione del sangue – La funzione dell'emoglobina –
Modulo N° 3 “APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO ED ESERCIZIO”	La variazione dei parametri durante l'esercizio La rilevazione del battito cardiaco.
Modulo N° 4 L'APPARATO RESPIRATORIO	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 –

<p>Modulo N°5</p> <p>LA RESPIRAZIONE DURANTE L'ESERCIZIO</p>	<p>La respirazione esterna e la respirazione interna- La ventilazione polmonare – Esercizio e ventilazione.</p>
<p>Modulo N° 6</p> <p>NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO</p>	<p>Il massaggio cardiaco (BLS) Basic Life Support- Esercitazione pratica col manichino “Brayden pro” per il massaggio cardiaco.</p>
<p>Modulo N° 7</p> <p>LA PALLAVOLO</p>	<p>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).</p>
<p>Modulo N° 8</p> <p>IL CALCIO A CINQUE</p>	<p>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.</p>
<p>Modulo N° 9</p> <p>GLI SPORT INDIVIDUALI</p>	<p>Il TennisTavolo, Il Calciobalilla, Il salto in alto: lo stile “Fosbury Flop”.</p>
<p>Modulo di Educazione Civica ” (elencare gli argomenti/attività svolte)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Il gruppo e le regole 	<ul style="list-style-type: none"> • Che cos'è il “Team Building” (costruzione della squadra); come funziona nella vita, nello sport, quando non funziona.
<ul style="list-style-type: none"> • Educazione alla salute 	<ul style="list-style-type: none"> • Mi mantengo in salute. • Gli effetti benefici del movimento. • Muoversi fa bene a tutto l'organismo

Il docente della disciplina
Prof.Pippo Cipriano

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