



SCUOLA POLO  
REGIONALE DEBATE



# ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "PIETRO SETTE"

ISTITUTO FORMATIVO ACCREDITATO PRESSO LA REGIONE PUGLIA  
Istituto Professionale                      Istituto Tecnico Economico                      Liceo Scientifico

## Programma disciplinare di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2023/2024

Docente: Prof. PAVONE Giuseppe

Classe: 4<sup>a</sup>A IMI

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Quadro orario: n.2 ore settimanali

### ARGOMENTI SVOLTI

- ANALISI DELLA PERFORMANCE SPORTIVA (test capacità cond. e coord.)  
test di valutazione funzionale della forza  
test di valutazione funzionale della velocità  
test di valutazione funzionale della resistenza
- IL CORPO E LE SUE FUNZIONALITÀ attraverso le discipline:  
Pallavolo, basket, tennistavolo, badminton, calcio.
- LE VARIAZIONI FISILOGICHE INDOTTE DALL'ATTIVITA' FISICA  
variazioni dell'apparato circolatorio  
variazioni del sistema muscolare.
- ATTIVITA' FISICA E ALIMENTAZIONE SALUTE E BENESSERE  
Nozioni di primo soccorso  
Riconoscere le situazioni di pericolo e le circostanze che richiedono l'intervento del professionista sanitario  
Gestire manovre di primo soccorso

Santeramo in Colle, 09/06/2024

GLI ALUNNI  
Fedica Caporiso  
Marino Gallo

Il docente

Giuseppe Pavone