

# Contenuti di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**Prof. Francesco GIOSCIA**

**Libri di testo:** EDUCARE AL MOVIMENTO + EBOOK casa editrice MARIETTI SCUOLA di Fiorini

Gianluigi/Nicola Lovecchio/Coretti Stefano/Bocchi Silvia + Materiale fornito dall'insegnante: pdf, ppt, file, video allegati e condivisi sulla piattaforma di comunicazione utilizzata (G-Suite).

## **I principi fondamentali della salute e benessere:**

Il concetto di salute dinamica e l'educazione alla salute

Apparato scheletrico

L'attività fisica

La postura della salute

L'importanza del sonno

Le dipendenze

Il doping

I rischi della sedentarietà

## **Le regole, le capacità tecniche e tattiche dei seguenti sport:**

La Pallavolo

La pallacanestro

Badminton

## **Il fair play**

## **I principi fondamentali della sicurezza e prevenzione:**

Vita quotidiana e sicurezza

I principi fondamentali della sicurezza a scuola e in palestra

Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni

Le caratteristiche delle attrezzature necessarie a praticare l'attività sportiva

## **Il trauma ed il primo soccorso**

Primo soccorso e R.I.C.E.

Traumi sportivi osteo-articolari e muscolari più frequenti

## **Capacità e abilità espressive:**

Il linguaggio del corpo

Cerignola, 10 giugno 2023

L'insegnante  
Francesco GIOSCIA