

## **PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

### **ANNO SCOLASTICO 2020-2021**

**Prof.ssa Evelyn Ballarin**

#### **CLASSE 2E**

**ARTI AUSILIARIE DELLE PROFESSIONI SANITARIE: ODONTOTECNICO**

#### **PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE**

- Le capacità coordinative e condizionali
- I test motori
- Schema motorio e immagine di sé
- Allenamento a circuito

#### **LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY**

- Le caratteristiche degli sport di squadra ed individuali
- Pallavolo (regolamento, fondamentali, arbitraggio, ruoli)
- Basket (regolamento, fondamentali, arbitraggio, ruoli, tecniche e tattiche di difesa e attacco)
- Badminton (gioco libero in palestra)
- Ping pong (regolamento, fondamentali e parte pratica in palestra)

#### **SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE**

- Fitwalking in ambiente naturale
- Igiene e sicurezza in palestra
- Il riscaldamento (generale e specifico)
- Il doping
- Alimentazione e disturbi alimentari



## ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

"Cristoforo Colombo"

Via San Francesco, 33 - 45011 Adria (Ro)

Tel. 0426.21178 - Fax 0426.900477

Cod. Mecc. generale : ROIS00200A

Cod. Fiscale 81004960290

<https://www.istituto-colombo.edu.it>

PEO: [rois00200a@istruzione.it](mailto:rois00200a@istruzione.it) - PEC: [rois00200a@pec.istruzione.it](mailto:rois00200a@pec.istruzione.it)



### UDA DI ASSE E TRASVERSALI

- Igiene orale e apparato digerente
- Gli sport di squadra

### EDUCAZIONE CIVICA

- Il concetto di salute ed i fattori che la influenzano
- Le dipendenze

FIRMA DOCENTE: ..... *Evelyn Ballou* .....

FIRMA dei RAPPRESENTANTI degli STUDENTI: ..... *Alice Capuzzo* .....

..... *Piero Pamele* .....

Adria, 27/05/2021