

PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2020-2021

Prof.ssa Evelyn Ballarin

CLASSE 4A

SERVIZI COMMERCIALI

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
- L'alimentazione ed i disturbi alimentari (principi nutritivi, sana alimentazione, alimentazione dello sportivo)

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
- Le dipendenze
- Il doping



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 - PEC: rois00200a@pec.istruzione.it



EDUCAZIONE CIVICA

- Il concetto di salute ed i fattori che la influenzano
- Il primo soccorso e traumi più comuni
- La postura

FIRMA DOCENTE: *Erelyn Bal*

FIRMA dei RAPPRESENTANTI degli STUDENTI: *Martina Rossi*

..... *Robb Giordano*

Adria, 29/05/2021