

PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2020-2021

Prof.ssa Evelyn Ballarin

CLASSE 5A-B

**SERVIZI COMMERCIALI
SERVIZI SOCIO SANITARI**

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

- Badminton (gioco libero in palestra)
- Ping pong (regolamento, fondamentali e parte pratica in palestra)

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E ATTIVITÀ' IN AMBIENTE NATURALE

- Fitwalking in ambiente naturale
- Il primo soccorso e traumi più comuni
- Lo sviluppo psicomotorio
- L'attività motoria nell'anziano
- Sport e disabilità
- Sport e fascismo (visione del film RACE)

EDUCAZIONE CIVICA

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

FIRMA DOCENTE: *Evelyn Bell*

FIRMA dei RAPPRESENTANTI degli STUDENTI: *Azzelma Anna*

Shahar Shamsa

Adria, 03/06/2021