

PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2020-2021

Prof.ssa Evelyn Ballarin

CLASSE 2B

SERVIZI PER LA SANITA' E L'ASSISTENZA SOCIALE

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



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



UDA DI ASSE E TRASVERSALI

- La comunicazione: il linguaggio del corpo
- L'adolescenza e lo sviluppo psicomotorio
- Gli sport di squadra

EDUCAZIONE CIVICA

- Il concetto di salute ed i fattori che la influenzano
- Alimentazione e disturbi alimentari
- Le dipendenze

FIRMA DOCENTE:

Evelyn Bell

FIRMA dei RAPPRESENTANTI degli STUDENTI:

matilde granata
M. Pena Jamimella

Adria, 01/06/2021