

## PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### ANNO SCOLASTICO 2020-2021

Prof.ssa Evelyn Ballarin

#### CLASSE 3B

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

#### 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
- Le dipendenze
- Il doping
- Alimentazione e disturbi alimentari

**UDA DI ASSE E TRASVERSALI**

- Alimentazione e sport
- Gli sport di squadra

**EDUCAZIONE CIVICA**

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

FIRMA DOCENTE: ..... *Evelyn Balli* .....

FIRMA dei RAPPRESENTANTI degli STUDENTI: *Vincenzo Corcione* .....

*Dimese Festina* .....

Adria, 01/06/2021