



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Istituto Tecnico Commerciale Statale "Abba-Ballini"

Via Tirandi, 3 - 25128 Brescia - Tel. 030 307332 - 030 393363

www.abba-ballini.edu.it - info@abba-ballini.edu.it - bstd150001@pec.istruzione.it



PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 2D TUR

Docente Laura Tonini

Contenuti

MODULO 1: IL LINGUAGGIO DELL'INSEGNANTE

Terminologia specifica della materia.

MODULO 2: IL CORPO UMANO E LE SUE FUNZIONI

L'apparato locomotore: anatomia, struttura e funzioni del sistema scheletrico, delle articolazioni e del sistema muscolare.

MODULO 3: COORDINAZIONE, SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO

Accenno alle capacità coordinative e condizionali.

MODULO 4: SPORT INDIVIDUALI

Storia, regole, fondamentali, stili, caratteristiche e curiosità di alcuni sport individuali (Boxe, Canoa e Tiro con l'arco).

MODULO 5: SPORT DI SQUADRA

Storia, regole, fondamentali, stili, caratteristiche e curiosità di alcuni sport di squadra (Calcio, Padel e Pallanuoto).

MODULO 6: SPORT, SALUTE E BENESSERE

- **Disturbi del comportamento alimentare:** definizione, sindromi, epidemiologia, eziologia, sintomi, segni clinici e prognosi dei disturbi del comportamento alimentare.
- **Doping:** etimologia, storia, definizione e tipologie di doping, classificazioni delle sostanze, effetti ricercati ed effetti collaterali, rapporto tra doping e adolescenza, ruolo della *World Anti-Doping Agency* (WADA).
- **Droghe:** definizione, classi di droghe, effetti acuti ed effetti cronici, danni cerebrali e possibili trattamenti.
- **Sana alimentazione e sport:** conoscenza dei nutrienti, dieta mediterranea e vegetariana, regole di una corretta e sana alimentazione correlata ad un'adeguata attività fisica.
- **Sport e disabilità:** conoscenza del mondo Paralimpico.

MODULO 7: IL FAIR PLAY

Definizione, regole e applicazione del *Fair Play* (gioco corretto).

MODULO DI EDUCAZIONE CIVICA

Educazione alla salute e al benessere: progetto COOP "Alimenta il tuo benessere".

Brescia, 5/06/2021

L'insegnante

Luigi Di