



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 1H AFM

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, Judo, Kickboxing, Nuoto e Tennis).

MODULO 5: SPORT DI SQUADRA

Storia, regole, fondamentali, stili, caratteristiche e curiosità di alcuni sport di squadra (Basket, Calcio, Hockey su ghiaccio e Pallavolo).

MODULO 6: SPORT, SALUTE E BENESSERE

- **Sana alimentazione e sport:** conoscenza dei nutrienti, della piramide alimentare, dieta mediterranea e vegetariana, regole di una corretta e sana alimentazione correlata ad un'adeguata attività fisica.
- **Sicurezza e primo soccorso:** acquisizione di alcune norme di primo soccorso applicabili alla vita di tutti i giorni.
- **Sport e disabilità:** conoscenza del mondo Paralimpico.
- **Prevenzione infortuni:** conoscenza di alcuni metodi di prevenzione infortuni.

MODULO 7: IL FAIR PLAY

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

MODULO DI EDUCAZIONE CIVICA

Educazione stradale: segnaletica verticale e orizzontale, regole da rispettare sui mezzi pubblici, sicuri a piedi.

Brescia, 5/06/2021

L'insegnante

Luca Or

Gli studenti

Caro Tdra

Luca

Luigi Mattia