



*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.gov.it - info@abba-ballini.gov.it - bstd15000l@pec.istruzione.it



## **PROGRAMMA di \_\_SCIENZE MOTORIE**

Classe 4 E afm

Docente Rosanna Guerra

### **Contenuti**

#### **Attività a basso impatto aerobico:**

-walking e brevi corse

**Salute e benessere:** l'importanza del movimento per uno stile di vita sano; paramorfismi e dismorfismi, scoliosi

**Salute dinamica :** il ruolo del cervello in situazioni di stress, come sopportare e far fronte a situazioni di disagio, il ruolo della musica nella nostra vita e nelle attività sportive e di espressione corporea

**Miglioramento della mobilità articolare:** esercizi di stretching statico e attivo. L'importanza dello stretching all'interno dell'attività motoria e sportiva

#### **Lecture tratte dal libro " Le regole e lo sport" di Boniolo:**

Il ruolo delle regole nello sport e nella vita

L'importanza delle regole nella situazione emergenziale di pandemia

**Bebe Vio** : il superamento degli ostacoli attraverso lo sport.

### **Linguaggio non verbale**

Il ruolo della musica nell'espressione corporea

Il ritmo : capacità di eseguire esercizi a tempo di musica

Le danze: Sirtaki, Haka ( danza maori), Tai chi il significato dietro il movimento

Teatro, mimo e linguaggio del corpo

### **Sicurezza stradale**

Ciclo di video sulla sicurezza stradale, il ruolo dell'utente della strada , la capacità di concentrazione e conduzione di un veicolo

Incontro con la Polizia Stradale

L'utilizzo del defibrillatore : nozioni di primo soccorso

Brescia, \_\_\_\_\_

L'insegnante

Gli studenti