



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 G 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