



*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 - bstd150001@pec.istruzione.it



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

Classe 5<sup>^</sup>E afm

Docente Rosanna Guerra

### **Contenuti**

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

-walking e brevi corse

**Salute e benessere:** alimentazione, l'importanza del movimento per uno stile di vita sano

**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

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

" La spiacevole libertà di farsi del male "

#### **Doping**

Sostanze sempre proibite , sostanze proibite in competizione, metodi proibiti

Sostanze non soggette a restrizioni

Organi preposti al controllo

Lavoro a gruppi

Debate : doping si e doping no

**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

### **Lo storytelling**

Federico Buffa : intervista alla IULM

Federico Buffa " le Olimpiadi del '36" tratto dal libro " L'ultima estate di Berlino " scritto a quattro mani con Paolo Frusca

### **Dopo il 15 maggio**

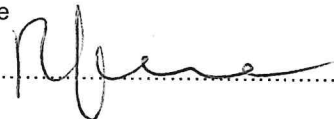
Incontro con l'autore: incontro in Meet con Paolo Frusca

Il ruolo dell'attività motoria nel periodo fascista

Brescia,

25/03/21

L'insegnante



Gli studenti

