



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 3G

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

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

Il movimento

Sistema scheletrico; movimenti volontari, automatici e riflessi

Capacità coordinative e condizionali

Racconti di sport : le poesie e le canzoni che parlano di sport

Bebe Vio

Giochi d'infanzia: giochi praticati durante l'infanzia a confronto con giochi praticati dai propri genitori

Analisi delle capacità condizionali e coordinative coinvolte nei giochi scelti

Brescia

L'insegnante

Gli studenti

