

A.S. 2020/21	CLASSE:50A
MATERIA:SCIENZE MOTORIE	DOCENTE:GALLI STEFANO

LIBRI DI TESTO E ALTRI STRUMENTI DIDATTICI: Libro in adozione, contenuti e video online

CONTENUTI	Afferenti cittadinanza e costituzione (nel caso crocettare)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Il linguaggio del corpo: la comunicazione, competenza comunicativa e sociale, espressività corporea, le forme del linguaggio, gli elementi del linguaggio del corpo, le competenza cinesica, paralinguistica e prossemica 2. Le dipendenze: il concetto di dipendenza, il fumo, l'alcolismo, le droghe, il doping 3. Lo smart work e lo stress: analisi dei pregi e dei difetti nel lavoro da casa 4. La meditazione e la respirazione: effetti benefici sulla persona 5. Alimentazione: come una corretta alimentazione può migliorare la salute di una persona e rafforzare il sistema immunitario 6. Il movimento e gli effetti sull'organismo di una persona: sia negli aspetti fisici che quelli psicologici 7. Il primo soccorso: come si sviluppa il soccorso dopo una chiamata al 112; gli apparati nervoso, cardio circolatorio, respiratorio e muscolo scheletrico e le loro patologie; la rianimazione cardio polmonare ed il defibrillatore 8. Le donazioni: sangue, midollo osseo ed organi 9. Attività pratica: corsa aerobica 	