

OBIETTIVI DISCIPLINARI

TEORIA

- Fornire le conoscenze di base per favorire l'acquisizione di maggiori competenze in ambito nutrizionale e agevolare la consapevolezza delle scelte alimentari
- Comprendere la relazione di causalità tra composizione corporea, salute, efficienza fisica e prevenzione primaria

PRATICA

- Potenziamento fisiologico (cardiovascolare e respiratorio)
- Potenziamento muscolare generale
- Miglioramento della mobilità articolare
- Miglioramento delle capacità coordinative
- Pratica delle attività sportive

CONTENUTI E PERCORSI

- Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali:
 - Consolidamento degli schemi motori di base attraverso esercizi a corpo libero: deambulare, correre, saltare, saltare in alto e in basso, rotolare, capovolgersi, lanciare, ricevere;
 - Coordinazione spazio - temporale nel movimento individuale, in coppia, in gruppo;
 - La coordinazione e l'equilibrio mediante l'uso di piccoli e grandi attrezzi.
 - Esercizi di ginnastica posturale per un corretto equilibrio corporeo e per la conoscenza del proprio corpo.
 - La ginnastica respiratoria.
 - Potenziamento dell'apparato locomotore con esercizi a corpo libero.
 - Potenziamento generale
 - L'attivazione che precede un allenamento o una gara.
- Giochi sportivi:
 - Giochi propedeutici per la conoscenza dello spazio, del tempo di intervento, della coordinazione oculo manuale e oculo podalica nel gioco di squadra: palla prigioniera, tarello.
 - La pallavolo: tecnica di base e coordinazione spazio-temporale nel gioco di squadra sia in difesa che in attacco, il regolamento.

CONTENUTIE PERCORSI	<ul style="list-style-type: none"> • Parte teorica <ul style="list-style-type: none"> - Capacità coordinative e condizionali. - Sport ciclico e aciclico. Calcio, pallavolo, pallacanestro, tennis tavolo. - Educazione civica: Educazione Alimentare; linee guida, macronutrienti e micronutrienti, piramide alimentare, alimentazione e sport.
--------------------------------	---

Metodologie	<ul style="list-style-type: none"> • Lezioni pratiche svolte negli spazi dedicati attraverso attività codificate e non. • Parte ludica della materia con i giochi sportivi dove è stato approfondito il concetto di agonismo. • Approfondimenti di carattere teorico soprattutto relativamente alla conoscenza anatomica e fisiologica del corpo umano.
--------------------	--

Strumenti	<ul style="list-style-type: none"> • campo di pallavolo, campo da calcio, pista di atletica, campo di pallacanestro • video
------------------	---

MODALITÀ DI VERIFICA
<ul style="list-style-type: none"> • La verifica dei livelli di conoscenza, competenza e capacità raggiunti dagli alunni è avvenuta utilizzando prove orali e attraverso l'osservazione nelle lezioni pratiche.