

**DOCUMENTO 15 MAGGIO****SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE****5 R CAT**

<b>Contenuti trattati</b>	<p><b>Pallavolo</b></p> <p>Palleggio, bagher, battuta, spostamenti in campo, disposizione in campo, situazioni di gioco (ricezione, difesa, attacco, rotazione giocatori in campo), regolamento, gioco di squadra, fair play, coordinazione, riscaldamento a coppie e/o piccoli gruppi, scambi di gioco in piccoli gruppi.</p> <p><b>Atletica leggera</b></p> <p>Corsa campestre, Lancio del peso e partecipazione di alcuni alunni alle gare scolastiche.</p> <p><b>Calcio a 5</b></p> <p>Controllo della palla con percorsi a slalom, passaggi, tiri in porta il tutto svolto singolarmente e/o a coppie e/o a piccoli gruppi, situazioni di gioco (attacco, difesa, marcatura avversario), regolamento, gioco di squadra, fair play, coordinazione, riscaldamento a piccoli gruppi.</p> <p><b>Softball:</b></p> <p>Fondamentali tecnici (battuta, lancio, presa e corsa sulle basi), principali regole di gioco e organizzazione partita. Esercitazioni per lo sviluppo della coordinazione oculo- manuale e spazio temporale, regolamento, gioco di squadra, fair play, coordinazione.</p> <p><b>Pallacanestro:</b></p> <p>Fondamentali individuali (palleggio, passaggio, tiro e difesa), principali regole di gioco e organizzazione partita. Esercitazioni per lo sviluppo della coordinazione oculo- manuale e spazio temporale, regolamento, gioco di squadra, fair play, coordinazione.</p> <p><b>Progetto con esperto di tennis</b></p> <p>Dritto, rovescio, battuta, situazioni di gioco svolte con l'istruttore e con i compagni a coppie e/o piccoli gruppi, agilità e coordinazione, regolamento, gioco di squadra, fair play, partita, riscaldamento svolto singolarmente e/o in piccoli gruppi.</p> <p><b>Potenziamento fisiologico</b></p> <p>Conoscenza dei principali distretti muscolo-scheletrici, nomenclatura e funzioni, conoscenza degli esercizi per il mantenimento e/o miglioramento dello stato di efficienza fisica (forza, resistenza, mobilità, velocità), tecnica di esecuzione dei suddetti esercizi, conoscenza delle fasi dell'allenamento (riscaldamento, fase centrale, defaticamento), costruzione di un allenamento, allenamento a circuito in piccoli gruppi a corpo libero e/o con l'uso di grandi e piccoli attrezzi e/o con l'utilizzo della sala pesi.</p>
---------------------------	--

	<p><b>Alterazioni della postura e traumatologia sportiva</b></p> <p>Alterazioni della postura e altri paramorfismi; il mal di schiena; traumi e patologie dell'apparato scheletrico; lesioni e infiammazioni delle articolazioni; traumi, alterazioni del sistema muscolare.</p> <p><b>Alimentazione</b></p> <p>Costruzione di un rapporto equilibrato con il cibo, conoscenza dei macro e micro nutrienti e dei nutrienti non energetici, metabolismo, i gruppi alimentari, la dieta mediterranea, la piramide alimentare, dieta a base vegetale, valutazione dello stato nutrizionale, la composizione corporea, il fabbisogno energetico, impostazione di uno schema dietetico, la dieta ipocalorica. Saper scegliere in maniera consapevole i cibi che impattano meno sull'ambiente; riuscire a ridurre gli sprechi in ambito alimentare; l'economia circolare.</p>
<b>Metodologie</b>	Lezione frontale, dialogata, interattiva, problem solving, discussione guidata, attività di ricerca e approfondimento, cooperative learning, flipped classroom, learning by doing, peer tutoring.
<b>Testi e materiali/strumenti adottati</b>	Dispense dell'insegnante, LIM, You-Tube, siti specializzati.
<b>Ore settimanali</b>	2