

| | |
|---------------------------|--|
| Contenuti trattati | <p>Pallavolo</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>Atletica leggera</p> <p>Corsa campestre, Lancio del peso e partecipazione di alcuni alunni alle gare scolastiche.</p> <p>Calcio a 5</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>Softball:</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>Pallacanestro:</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>Progetto con esperto di tennis</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>Potenziamento fisiologico</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>Alterazioni della postura e traumatologia sportiva</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>Alimentazione</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> |
| Metodologie | Lezione frontale, dialogata, interattiva, problem solving, discussione guidata, attività di ricerca e approfondimento, cooperative learning, flipped classroom, learning by doing, peer tutoring. |
| Testi e materiali/strumenti adottati | Dispense dell'insegnante, LIM, You-Tube, siti specializzati. |
| Ore settimanali | 2 |
| | |