

CLASSE 4D – LSA a.s. 2023/2024

PROGRAMMA SVOLTO

Scienze Motorie e Sportive

Teoria (corretti stili di vita, principi della alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e sportiva):

- Lo stile di vita sano e la sana alimentazione
- Il fabbisogno energetico e il metabolismo
- Classificazione degli sport in base ai meccanismi di produzione energetica
- Saper strutturare un piano alimentare sano in base alle richieste energetiche di uno sport

Teoria (sport in ambiente naturale):

- Conoscere le caratteristiche dei vari ambienti naturali e delle possibilità che offrono
- Conoscere come tutelare e rispettare la natura
- Conoscere come leggere carte e mappe ed utilizzare la bussola
- Conoscere i pericoli che nasconde l'ambiente naturale
- Essere capaci di applicare comportamenti ecologici nel rispetto della natura
- Sapere come equipaggiarsi ed abbigliarsi prima di un'escursione in ambiente naturale
- Muoversi in sicurezza in diversi ambienti

Teoria-Pratica (salute, benessere, sicurezza e prevenzione):

- Conoscere il concetto di salute come mantenimento, con regole di vita corrette e prevenzione
- Rispettare i criteri di base della sicurezza per sé stessi e per gli altri
- Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute durante lo svolgimento delle attività

Teoria-Pratica (conoscenza delle principali regole degli sport praticati – lo sport, le regole e il Fair Play)

- Pallavolo (esecuzione e controllo dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita - collaborazione nell'organizzazione di giochi, di competizioni sportive e della loro direzione arbitrale, assistenza)
- Basket (esecuzione e controllo dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita - collaborazione nell'organizzazione di giochi, di competizioni sportive e della loro direzione arbitrale, assistenza)
- Calcio a 5 e a 7 (esecuzione e controllo dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita - collaborazione nell'organizzazione di giochi, di competizioni sportive e della loro direzione arbitrale, assistenza)
- Beach Volley-Tennis (esecuzione e controllo dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita - collaborazione nell'organizzazione di giochi, di competizioni sportive e della loro direzione arbitrale, assistenza)

DATA

10/06/2024

LA DOCENTE

Stefania Rossi

