

Scheda singola disciplina: Classe 3^ sez. E

Indirizzo: IPA

Materia:
Scienze motorie

Docente: Francesca Talè

Ore di lezione svolte: 49

Anno Scolastico: 2023/2024

Obiettivi raggiunti

Conoscenze	Abilità	Competenze
<p>Metabolismo, fabbisogno energetico e dieta L'importanza della prevenzione nelle malattie. Le fondamentali norme di igiene e comportamenti di cura della salute. Le principali malattie legate a disturbi dell'alimentazione. Comunicare attraverso gesti progressioni e sequenze motorie; Conoscere gli elementi tecnici di base relative alle principali tecniche espressive; Conoscere le caratteristiche del movimento. Conoscenze specifiche del territorio e del paesaggio Nozioni base sull'orienting. Conoscere l'utilità del movimento.</p>	<p>Gestire correttamente il proprio corpo, interpretare lo stato di benessere. Saper collegare gli aspetti nutrizionali e gli stili di vita al benessere ed alla prevenzione delle malattie. Attuare scelte per affrontare i rischi connessi ad un'attività alimentare. Collegare gli aspetti nutrizionali e gli stili di vita al benessere ed alla prevenzione delle malattie. Comprendere e spiegare le conseguenze fisiche psichiche della malnutrizione, della denutrizione e dell'iperanutrizione. Applicare tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo ed emozioni; Produrre linguaggi non verbali; Esercitare in modo efficace la pratica sportiva. Interpretare lo stato di benessere che può derivare dall'osservazione di un ambiente naturale. Camminare, correre secondo spazi e tempi Cambi di direzione e percorsi di lunghezza variabili. Raggiungere un buon equilibrio psicofisico attraverso il movimento.</p>	<p>Evitare comportamenti che recano danni alla salute. Sapersi alimentare correttamente. Incremento delle capacità condizionali Esecuzione di movimenti di segmenti corporei Progettare una corsa di orienting Relazionarsi e collaborare con gli altri. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche in relazione all'esercizio fisico.</p>

Contenuti svolti

<p>U.d.A 1: CORRETTA ALIMENTAZIONE - Dieta equilibrata - Malnutrizione, denutrizione e iperanutrizione - Metabolismo</p>	<p>U.d.A 3: AMBIENTE PAESAGGIO E TERRITORIO - Trekking - Schemi motori di base - Orientamento</p>
<p>U.d.A 2: COMUNICARE ATTRAVERSO IL LINGUAGGIO DEL CORPO - I movimenti del corpo - Il ritmo - Le capacità condizionali</p>	<p>U.d.A 4: SALUTE E BENESSERE - Movimento e salute - Attività Sportiva</p>

Metodi

Lezione frontale – Discussioni e riflessioni guidate; lavoro di gruppo; attività motorie

Strumenti di verifica

Verifiche pratiche
Verifiche orali
Test