

Scheda singola disciplina: Classe 5^ sez. E

Indirizzo: I.P.A.

Materia: Scienze motorie	Docente: Francesca Talè	Ore di lezione svolte: 39	Anno Scolastico: 2023/2024
------------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

Obiettivi raggiunti

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

Contenuti svolti

<p>U.d.A 1: CORRETTA ALIMENTAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dieta equilibrata - Malnutrizione, denutrizione e ipernutrizione - Metabolismo <p>U.d.A 2: COMUNICARE ATTRAVERSO IL LINGUAGGIO DEL CORPO</p> <ul style="list-style-type: none"> - I movimenti del corpo - Il ritmo - Le capacità condizionali 	<p>U.d.A 3: AMBIENTE PAESAGGIO E TERRITORIO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trekking - Schemi motori di base - Orientamento <p>U.d.A 4: VALORIZZARE I PRODOTTI PER UNA SANA NUTRIZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alimenti - Dieta - Piramide alimentare <p>U.d.A 5: SALUTE E BENESSERE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movimento e salute - Attività Sportiva
---	---

Metodi Lezione frontale – Discussioni e riflessioni guidate; lavoro di gruppo; attività motorie	Strumenti di verifica Verifiche pratiche Verifiche orali Test
---	---