

Scienze motorie a.s. 2025-2026

Contenuti svolti

CLASSE 3 ATUR

I. Attività Motoria e Sport

A. Giochi e Sport di Squadra

- **Sport per tutti** (teorico-pratico)
- **Giochi presportivi**
- **Team sport**
- **Pallavolo e pallacanestro**: i fondamentali individuali di gioco

B. Sport Individuali e Outdoor

- **Sport individuali**:
- **Atletica leggera**: salto in alto, velocità 100m e 200m, salto in lungo

A. Salute, Benessere e Sicurezza

- **Salute, benessere e prevenzione**
- **Alimentazione e nutrizione umana**: la piramide alimentare, micronutrienti e micronutrienti. Alimentazione: la piramide alimentare e il fabbisogno calorico totale.
- **Concetto di salute**: i fattori della salute e i benefici dello sport
- **L'alimentazione e nutrizione**: principi nutrizionali, BMI, composizione corporea.
- **Alimentazione sostenibile**: alimentazione e nutrizione
- **I Disturbi del Comportamento Alimentare**: Eating Binge Disorder, Anoressia Nervosa e Bulimia.
- **Vita quotidiana e sicurezza**: sicurezza nei luoghi di lavoro

Caltagirone 08-06-2026

Il Docente

Giuseppe Dario Branciforte