

Scienze motorie a.s. 2025-2026

Contenuti svolti

CLASSE 4 ATUR

A. Giochi e Sport di Squadra

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

I. Attività Motoria e Sport

- **L'esercizio fisico per la salute** : Fitness, Circuit training, Fitness posturale

B. Sport Individuali e Outdoor

- **Sport individuali**: il badminton
- Il badminton: fondamentali individuali di gioco, spazi e regolamento.
- **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.
- Le Dipendenze: tabagismo, alcolismo, gioco d'azzardo, droghe.
- Gli effetti nocivi delle droghe sull'organismo. Forme di prevenzione delle dipendenze.
- **Educazione Civica**: L'analisi dei contenuti sportivi attendibili sui social network e sul web