

## **INDICAZIONI PER IL RECUPERO DELLE INSUFFICIENZE**

Anno scolastico: 2020-21

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Prof.ssa Laura Tassini

Classe: 3 AL

Al termine del recupero gli alunni dovranno:

### ➤ aver raggiunto le competenze minime di base:

(SALUTE E BENESSERE):

- applicare i principi d'igiene e i principi scientifici per mantenersi in salute e migliorare l'efficienza fisica con e senza attrezzi e su diversi gruppi muscolari isolati e combinati
- distinguere le funzioni della fisiologia applicata all'esercizio fisico a diverse intensità e durata con riferimento a fonti energetiche ed effetti di allenamento
- effettuare operazione di analisi ragionata, confronto, collegamento e rielaborazione personale in riferimento a materiale digitale relativo ad argomentazioni attinenti lo sport, l'antropometria e l'attività fisica in svariate tipologie di esercizio
- Mettere in atto il protocollo anticovid19 nell'ambito della prevenzione al contagio

(EDUCAZIONE ALIMENTARE):

- selezionare gli alimenti e di alimentarsi correttamente per mantenere il proprio benessere e saperli collocare e distribuire nel corso dell'intera giornata.
- Effetti di alcune categorie di alimenti sulla prestazione fisica e la prevenzione delle malattie
- effettuare operazione di analisi ragionata, confronto, collegamento e rielaborazione personale in riferimento a materiale digitale relativo all'alimentazione per la buona salute.

(MOVIMENTO):

- praticare attività motoria in ambiente casalingo in maniera sicura ed efficace, anche con il supporto della tecnologia, in relazione a svariate esigenze di allenamento

(SPORT):

- studio e analisi dei giochi sportivi, in modo particolare del regolamento, delle abilità, delle caratteristiche individuali, delle principali difficoltà nella pratica del calcio, pallavolo, pallacanestro.

## ➤ conoscere i seguenti argomenti:

### (SALUTE E BENESSERE)

- Conoscenza dei principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in casa.
- Conoscenza dei principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica.
- Conoscenza del corpo umano, della sua funzionalità (apparato cardiocircolatorio e muscolo-scheletrico durante l'esercizio fisico)
- Le dipendenze dei comportamenti e delle sostanze stupefacenti
- Conoscenza dei comportamenti e delle regole inerenti il protocollo anticovid19

### (EDUCAZIONE ALIMENTARE E SVILUPPO SOSTENIBILE):

- Conoscenza linee guida per una sana e corretta alimentazione riconosciute a livello internazionale per la ricerca e il mantenimento del proprio benessere psicofisico.

### (MOVIMENTO):

- Conoscenza di pratiche motorie realizzate in ambiente casalingo anche con il supporto della tecnologia come risorsa per lo sviluppo dell'attività motoria, un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con il corpo.

### (SPORT, REGOLE E FAIR PLAY):

- Conoscenza delle regole e i fondamentali di gioco di alcuni sport affrontati a livello teorico, Pallacanestro (regolamenti e fondamentali di gioco), Pallavolo (regolamenti e fondamentali di gioco).

D. S.	R. Q.	Emissione 27/03/2019
-------	-------	-------------------------