

Resistenza:

- Corsa continua- uniforme
- Corsa continua- variata
- Corsa interrotta da pause

Mobilità articolare:

- Esercizi articolari
- Stretching

MODULO : CAPACITA' MOTORIE COORDINATIVE

Prerequisiti / connessioni con moduli e/o unità didattiche precedenti:

- Saper applicare le tecniche di base relative alla corsa al salto e al lancio
- Saper applicare i fondamentali individuali di base dei giochi sportivi proposti
- Disponibilità ad apprendere e consolidare tecniche e gesti motori

Competenze finali del modulo:

Abilità:

- **C** :saper applicare i fondamentali individuali e di squadra dei seguenti giochi sportivi: Pallavolo, Pallacanestro, Pallapugno Leggera, Calcetto.
- **C** :saper applicare, in relazione alle proprie capacità, i gesti tecnici delle specialità dell'atletica leggera e del bouldering proposte.

Contenuti:

Atletica leggera:

- Corsa interrotta da pause, continua uniforme, continua variata.
- Corsa veloce
- Salto in alto a forbice
- Lancio del peso: posizione finale di lancio

Pallavolo:

- Potenziamento dei fondamentali individuali (esercizi tecnici in continuità e in situazioni di gioco)
- Fondamentali di squadra: ricezione a w e cambio d'ala; difesa del campo 3-1-2, difesa del campo con copertura del muro
- Gioco

Pallacanestro:

- Potenziamento dei fondamentali individuali
- Potenziamento dell'attacco e difesa individuale ed esercitazioni in sottonumero
- Sistemi di attacco organizzato: dai e vai, la regola base, suo scopo e proposte operative
- Gioco

Calcetto:

- Potenziamento dei fondamentali individuali
- Fondamentali di squadra: difesa a uomo, difesa a zona 1-2-1, attacco organizzato
- Gioco

Pallapugno Leggera:

- Potenziamento dei fondamentali individuali
- Fondamentali di squadra: applicazione di semplici schemi di gioco
- Gioco

Bouldering:

- Esercizi di arrampicata

MODULO: EDUCAZIONE ALLA SALUTE EDUCAZIONE CIVICA

Prerequisiti / connessioni con moduli e/o unità didattiche precedenti:

- Consapevolezza dell'esistenza di diverse abitudini di vita
- Consapevolezza dei rischi connessi alla sedentarietà e a comportamenti inadeguati
- Consapevolezza della possibilità di prevenire i rischi per la salute

Competenze finali del modulo:

- **C** : Conoscere i principi alimentari
- **C** : Conoscere la specifica funzione dei principi alimentari
- **C** : Saper distribuire correttamente gli alimenti nell'arco della giornata
- **C** : Saper organizzare attività di trekking
- **C** : Conoscere i benefici del trekking e della camminata
- **C** : Saper utilizzare le regole nei vari giochi sportivi

Contenuti:

- I principi nutritivi
- Il fabbisogno energetico
- La corretta alimentazione e l'attività sportiva
- Principi igienico – sanitari essenziali per mantenere il proprio stato di salute in emergenza Covid-19; norme di sicurezza in palestra in riferimento all'emergenza Covid-19
- Aspetti tecnici e organizzativi del trekking
- Storia e regolamento delle discipline sportive praticate, arbitraggio

PS: Le ore di Educazione Civica, svolte come Educazione alla Salute, sono state in totale 08, valutazione compresa.