

RELAZIONE FINALE DEL DOCENTE E PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE IV

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMA SVOLTO PER UDA INTERDISCIPLINARI

UDA N° 1

Un corretto “Stile di vita”

Il concetto di Salute. L'importanza dell'attività fisica. I rischi legati alla sedentarietà. Il movimento come prevenzione. Una sana alimentazione; gli alimenti nutrienti e i fabbisogni biologici. Il fabbisogno idrico. La piramide alimentare. La dieta dello sportivo.

UDA N° 2

Cultura Economia e Ambiente

Gli sport in ambiente naturale: il Trekking e la stretta correlazione con la **sostenibilità ambientale**. I principi dell'educazione ecologica. Dove praticare questo sport: camminare senza lasciare tracce. elenco delle cose cui dovrebbe stare attento un trekker responsabile per minimizzare l'impatto del suo passaggio. Esercitazioni pratiche: il Trekking Urbano.

UDA N° 3

I cambiamenti delle abitudini

Cambiare abitudini per cambiare la nostra vita. Le buone abitudini per il benessere psico-fisico e relazionale; per la nostra autostima; per la crescita personale. Le 10 buone abitudini giornaliere con Focus sull'attività fisica. Esercitazioni pratiche sul Trekking.

UDA N° 4

Cittadinanza attiva e responsabile

Le Scienze Motorie e le competenze di cittadinanza: Il valore delle regole.” Il Fair Play” e i suoi principi. Spirito critico e capacità di giudizio. Senso di responsabilità. Collaborazione e partecipazione. La competizione come confronto. Esercitazioni pratiche: partite di pallavolo con assunzione dei diversi ruoli: arbitro, segnapunti, schiacciatore, alzatore ecc..

Erice, 08/06/2023