



UNIONE EUROPEA

FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
Direzione Generale per interventi in materia di edilizia
scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per
l'istruzione e per l'innovazione digitale
Ufficio IV

MIUR

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CONTENUTI PARTE PRATICA:

Attività in ambiente naturale : lunghe camminate a passo sostenuto, corsa lenta , esercizi di recupero funzionale e di defaticamento

CONTENUTI PARTE TEORICA:

L'allenamento. Le varie fasi dell'allenamento e la loro durata (il riscaldamento, gli esercizi mirati all'obiettivo da raggiungere, il defaticamento).

Pallavolo La tecnica di esecuzione dei principali fondamentali individuali (il servizio, il bagher, il palleggio e la schiacciata)

Educazione stradale. La vigilanza e la sicurezza sulle strade. I sistemi di controllo. La segnaletica e la sua classificazione. Comportamento in bicicletta e in ciclomotore. Suddivisione dei veicoli. Suddivisione delle strade

**Educazione ambientale. La raccolta differenziata, il risparmio energetico, lo sviluppo sostenibile, educazione alimentare e ambiente (piramide alimentare e ambientale, dieta mediterranea, indice di massa corporea)
Il buco dell'ozono, l'effetto serra e fusione dei ghiacci, la deforestazione e la desertificazione. Le catastrofi naturali e la loro possibile prevenzione.**