



**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE  
SCHIAPARELLI - GRAMSCI**

VIA SETTEMBRINI 4, 20124 MILANO

TEL. 02.2022931 FAX 02.29512285 E-MAIL MIIS09900D@ISTRUZIONE.IT  
COD. MECC. ITC MITD09901Q – COD. MECC. LICEO LINGUISTICO MIPS09901X  
COD. FISC. 97699280158 – COD. MECC. GENERALE MIIS09900D  
MIIS09900D@PEC.ISTRUZIONE.IT

**DOCENTE:** Montagna Lorenzo **CLASSE:** 2B AFM

**DISCIPLINA:** Educazione civica

**TESTO ADOTTATO:** Più movimento, Marietti Scuola

<b>COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA:</b>			
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione			
Stile di vita sano e attivo			
<b>Unità didattica:</b> <b>Salute e benessere: alimentazione equilibrata e sport</b>			
<b>TEMPI: primo trimestre</b>			
<i>ABILITA' DA SVILUPPARE</i>	<i>CONOSCENZE/CONTENUTI ESSENZIALI</i>	<i>MODALITÀ DI RILEVAZIONE/VERIFICA (INDICATIVE)</i>	<i>METODI E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO (INDICATIVI)</i>
<i>(Saper definire le basi dell'alimentazione e nutrizione umana, a livello del fabbisogno energetico e della composizione dei diversi nutrienti: integrato al modulo di scienze)  Apprendere il concetto di dieta bilanciata e</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Dieta equilibrata</i></li><li>- <i>Alimentazione e sport</i></li><li>- <i>Nutrizione salutare e sostenibile</i></li></ul> <p><i>Argomenti già trattati nel modulo di scienze:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Alimenti nutrienti</i></li><li>- <i>Differenti tipologie di fabbisogno</i></li><li>- <i>Metabolismo energetico</i></li></ul>	Osservazione sistematica in classe. No valutazione	Lezione frontale teorica in classe  Pdf teoria su classroom fornito dal docente  Libro di testo

<i>funzionale alla salute ed al benessere</i>  <i>Saper cogliere la relazione tra nutrizione e sport</i>  <i>Saper definire e comprendere le basi per una nutrizione salutare e sostenibile</i>			
---	--	--	--

<b>COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA:</b>			
Sostenibilità e relazione con l'ambiente naturale e tecnologico			
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione			
Cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica delle attività fisiche svolte nei diversi ambienti, prevenendo le situazioni a rischio			
Valori sociali dello sport			
Stile di vita sano e attivo			
<b>Unità didattica: I benefici dell'attività sportiva: le attività sportive in ambiente naturale</b>			
<b>TEMPI: secondo pentamestre</b>			
<i>ABILITA' DA SVILUPPARE</i>	<i>CONOSCENZE/CONTENUTI ESSENZIALI</i>	<i>MODALITÀ DI RILEVAZIONE/VERIFICA (INDICATIVE)</i>	<i>METODI E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO (INDICATIVI)</i>
<i>Saper definire correttamente e apprendere i benefici derivanti dall'attività fisica, nella fattispecie svolta outdoor in ambiente naturale</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benefici dell'attività fisica e sportiva</li> <li>- Differenze tra attività sportiva indoor e outdoor</li> <li>- Benefici dell'attività sportiva outdoor svolta in ambiente naturale</li> <li>- Valori sociali dello sport e risvolti sul rispetto e sulla tutela ambientale</li> </ul>	<b>Osservazione sistematica pratica tramite proposte di attività motorie multilaterali in ambiente outdoor ricollegate alla pratica dei giochi sportivi svolti sia nel primo</b>	Lezione frontale teorica in classe e pratica direttiva, induttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi outdoor  Libro di testo

<p><i>Saper definire e cogliere i valori sociali e di tutela dell'ambiente derivanti dallo svolgimento dell'attività fisica in ambiente naturale</i></p> <p><i>Saper instaurare una corretta relazione di tutela e prevenzione nei confronti dell'ambiente naturale</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Esempi di attività sportiva in ambiente naturale</i></li> <li>- <i>Possibilità future di riqualificazione dell'ambiente naturale tramite il veicolo dell'attività sportiva</i></li> </ul>	<p><b>trimestre che nel secondo pentamestre</b></p>	
---	---	---	--

L'attività è stata svolta entro i termini prefissati portando a termine il programma, la classe si è mostrata molto partecipe ed i risultati sono risultati buoni. Non risultano alunni insufficienti.