

Il digitale

per coinvolgere i ragazzi:

creare cultura del movimento

CONTESTO



Ministero dell'Istruzione

Misure urgenti per fronteggiare l'emergenza epidemiologica da COVID-19

Ulteriori misure urgenti per fronteggiare l'emergenza epidemiologica da COVID-19

DPCM 03 Novembre 2020

Omissione delle secondarie di I grado

II e III a casa

Con quale criterio?

CONTESTO

Nei fatti

LEZIONE A DISTANZA



Attenzione

La parte pratica necessita di una codifica
legale e assicurativa

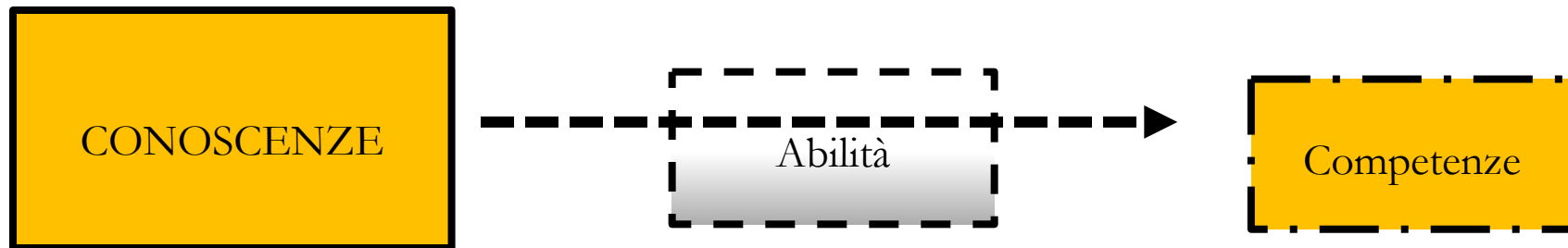


PROBLEMA

Cosa fare?



QUINDI



TEORIA

APPROFONDIRE
FONDAMENTI

Dalla norma qualche aiuto...

- L'alunno è **consapevole** delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.
- Utilizza gli aspetti **comunicativo**-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri
- **Riconosce, ricerca** e applica a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione

E qualche spunto...

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

Sapersi orientare nell'ambiente naturale e artificiale anche attraverso ausili specifici (mappe, bussole).

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie, in gruppo.

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.

E qualche spunto...

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

Conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età e applicarsi a seguire un piano di lavoro in vista del miglioramento delle prestazioni.

Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.

Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcol).



TEORIA... INOLTRE

DIFFERENZA TRA EDUCARE E ISTRUIRE

MOTIVA L'AGIRE

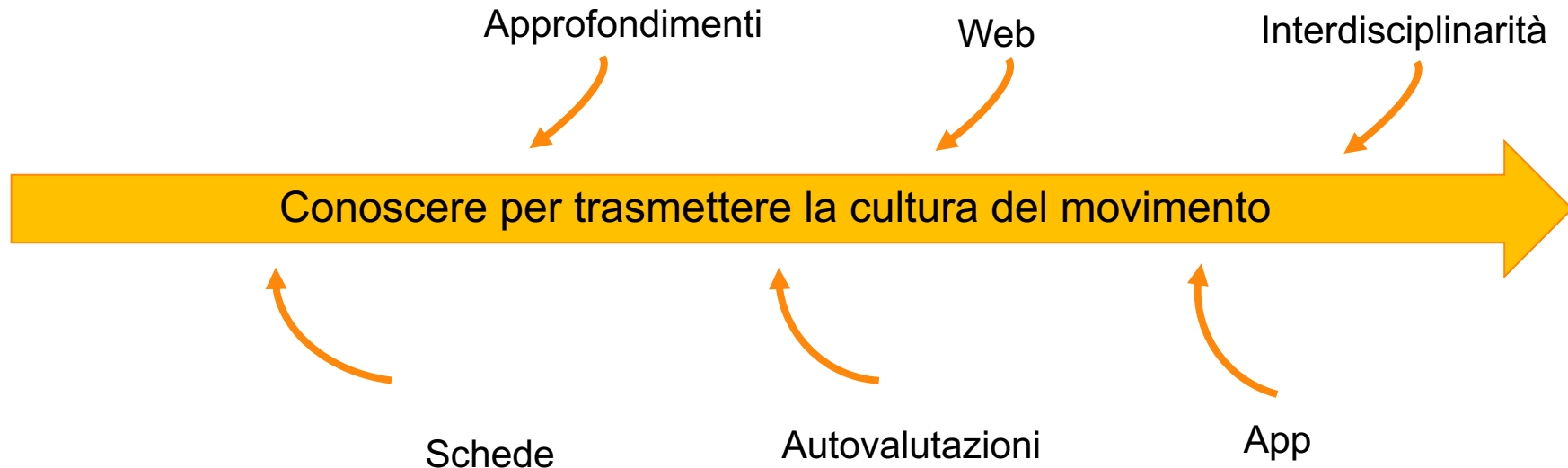
FORNISCE CONSAPEVOLEZZA AL FARE



La pratica senza la teoria è cieca, come cieca è la teoria senza la pratica. (Protagora)

Sempre la pratica dev'essere edificata sopra la buona teorica. (Leonardo Da Vinci)

UNA PROPOSTA



TEORIA LE CAPACITÀ CONDIZIONALI



2

Le capacità fisiche

Le capacità condizionali

L'organizzazione, la regolazione e il controllo del movimento dipendono dalle capacità coordinative. Queste funzioni devono però essere supportate da adeguate capacità fisiche, dette **condizionali**.

Insieme, le **capacità coordinative** e le **capacità condizionali** determinano le **capacità motorie** dell'individuo.

In realtà la distinzione delle capacità motorie in coordinative e condizionali è artificiosa, perché esse interagiscono costantemente, tuttavia è utile per comprenderle meglio e semplificarne lo studio.



RICERCA – TRA STORIA E LEGGENDA



LA STRADA DELLA MARATONA



CERCHIAMO
INSIEME SUL

WEB

LE OLIMPIADI MODERNE

VIDEO
Olympia, la festa del regime

39



Dorando Petri al termine della maratona alle Olimpiadi di Londra del 1908.

Exposition. Furono i Giochi di Londra del 1908 a restituire alle Olimpiadi dignità e prestigio, segnando di fatto il vero inizio delle Olimpiadi moderne. Fu un'edizione ben organizzata, in cui le competizioni si protrassero da aprile a ottobre del 1908. Eroe di quell'Olimpiade fu un italiano, Dorando Petri. Era un garzone di fornaio originario di Carpi; durante la maratona riuscì a staccare largamente tutti gli avversari, ma in prossimità del traguardo, stremato per lo sforzo compiuto, cadde a terra e fu aiutato a rialzarsi da un giudice di gara. Questo aiuto gli valse la squalifica, ma la sua impresa conquistò l'ammirazione di tutti e la vittoria morale della competizione.

La guerra, e poi le Olimpiadi invernali

Nell'antichità, per permettere la celebrazione delle Olimpiadi, venivano sospese le guerre tra le città greche. Non fu così con l'edizione del 1916, assegnata a Berlino e cancellata a causa della Prima guerra mondiale. Si riprese nel 1920 ad Anversa in Belgio e negli anni Venti le Olimpiadi furono un evento sportivo in grado di calamitare l'attenzione del pubblico. Le città cominciarono a fare a gara per organizzarle. Nel 1924 si decise di tenere nella città francese di Chamonix anche la prima edizione delle Olimpiadi invernali, in cui si sfidavano i campioni degli sport della neve.

Olimpiadi estive e invernali si celebrarono nello stesso anno fino al 1992. Dall'edizione invernale di Lillehammer del 1994 si tengono, invece, a distanza di due anni le une dalle altre.

La politica entra nei Giochi: Berlino 1936

Negli anni Trenta le Olimpiadi erano diventate un evento di risonanza mondiale, come mostrò l'edizione del 1936 organizzata a Berlino, capitale della Germania nazista. Per i Giochi fu inaugurato un immenso nuovo stadio che poteva ospitare oltre 110 mila spettatori e per amplificare al massimo le imprese degli atleti tedeschi, i nazisti effettuarono riprese dell'evento con decine di cineprese. Nacque così il film Olympia della regista Leni Riefenstahl, grande celebrazione della potenza del Reich tedesco. Le Olimpiadi berlinesi del 1936 non furono solo la più riuscita autocelebrazione della potenza nazista, ma anche il palcoscenico sportivo delle ideologie razziste e antisemite di Hitler: gli atleti ebrei furono espulsi dalle organizzazioni sportive tedesche e fu loro impedito di competere con atleti ariani. La Germania hitleriana ottenne grandi successi, anche se offuscati dalle imprese dell'atleta afroamericano Jesse Owens, che riuscì a conquistare ben quattro medaglie d'oro nell'atletica: vinse nei 100 metri, nei 200 metri, nella staffetta e nel salto in lungo. Fu un vero e proprio schiaffo per Hitler.



Jesse Owens taglia il traguardo nella gara dei 100 metri alle Olimpiadi di Berlino.

WEBINAR

CONSAPEVOLEZZA → COMPETENZA

Sport

- ▶ Calcio
- ▶ Pallacanestro
- ▶ Pallavolo
- ▶ Rugby
- ▶ Pallamano
- ▶ Tennis
- ▶ 100 metri piani
- ▶ 800 metri piani
- ▶ Maratona
- ▶ Corsa in montagna
- ▶ Sci di fondo
- ▶ Discesa libera
- ▶ 50 m stile libero
- ▶ Corpo libero in pedana
- ▶ Croce in squadra agli anelli

Forza

Velocità

Resistenza



APPROFONDIMENTI → LAVORO PERSONALE



La storia delle Olimpiadi



Olimpiadi Estive
Una panoramica completa di tutte le edizioni dei Giochi.

Edizioni estive



Edizioni invernali



Quali sport di
endurance
velocità
precisione
opposizione

...
sono classificati nei
Giochi Olimpici?

CONSAPEVOLEZZA



Combattere la sedentarietà

Fino alla metà del secolo scorso molti degli strumenti tecnologici che oggi rendono la vita più semplice e meno faticosa dal punto di vista muscolare non esistevano: per esempio il bucato si faceva a mano, ci si spostava soprattutto a piedi e in bicicletta perché le automobili



GLI EFFETTI DELLA SEDENTARIETÀ

► A livello dell'apparato locomotore, la carenza di movimento danneggia **muscoli e legamenti**, che perdono elasticità, e **articolazioni**, che irrigidendosi e riducendo il proprio grado d'escursione vanno più facilmente incontro a infortuni. La diminuzione di forza nei muscoli favorisce l'instaurarsi di **vizi del portamento** (cioè di posizioni scorrette del corpo o di alcune sue

Costruisci un grafico...

ricordi l'asse cartesiano?!

EDUCAZIONE ALLA SALUTE → EDUCAZIONE CIVICA



Dieta sostenibile

Nell'attuale sistema di produzione di cibo c'è qualcosa che non va.

L'agricoltura

utilizza, da sola, il **70%** dell'acqua dolce mondiale
+ e il **30%** di energia → producendo, in cambio, il **24%** di gas serra.



La domanda di terra coltivabile è in crescita **eppure**

1/3 del cibo che produciamo viene **sprecato**

e nel pianeta
1 persona su 7
soffre la fame.



Per provare a capovolgere la situazione è necessario partire da molto vicino: da quello che ogni giorno mettiamo sulla tavola. Una dieta sostenibile è adeguata ai bisogni nutrizionali, sicura e sana, e tutela le risorse umane e naturali per le generazioni presenti e future.



192



9 ADOPTO UNO STILE DI VITA SANO E ATTIVO

NOME _____ COGNOME _____ CLASSE _____ DATA _____

RIFLETTI... sul tuo stile di vita.

Rispondendo alle domande che seguono, potrai renderti conto di quanto sei in grado di mantenere sotto controllo gli elementi utili a tutelare la tua salute e l'efficienza fisica.

1. Nel testo si è messo in evidenza che la salute è "dinamica", cioè che cambia a seconda delle condizioni e dei momenti della vita. Fai un esempio sulla base delle tue esperienze.

2. È stato dimostrato che l'attività fisica regolare "aggiunge anni alla nostra vita" e "aggiunge vita ai nostri anni". Prova a spiegare tali affermazioni.

3. Quali sono gli elementi da curare per mantenere una buona efficienza fisica?

4. Quali carenze si evidenziano nel nostro organismo in caso di movimento insufficiente?

5. Quali abitudini ti riprometti di limitare e quali ti impegni ad assumere per migliorare il tuo stile alimentare?
Limito: _____
M'impegno a: _____
6. Rispetti generalmente orari regolari nel coricarti e nel risvegliarti? Sì ☐ No ☐
Perché è importante non ritardare il momento dell'addormentamento? _____
7. Perché alla tua età sono particolarmente importanti le fasi del sonno profondo?

8. Perché prima di addormentarsi è bene evitare di bere bevande energetiche o a base di cola?

9. Il rilassamento migliora lo stato di benessere. Commenta la tua esperienza.

CONSAPEVOLEZZA → QUIZ

Test e quiz



Almanacco delle medaglie d'oro
100 m
Maratona
100 stile
...

con Kahoot!
o sulla tua piattaforma educational
verifiche preparate con VeriTest

COLLEGAMENTI E RICERCHE

Ognuno un compito

Presenta il tuo sport o il tuo ruolo:

Squadra, individuale, individuale di squadra?

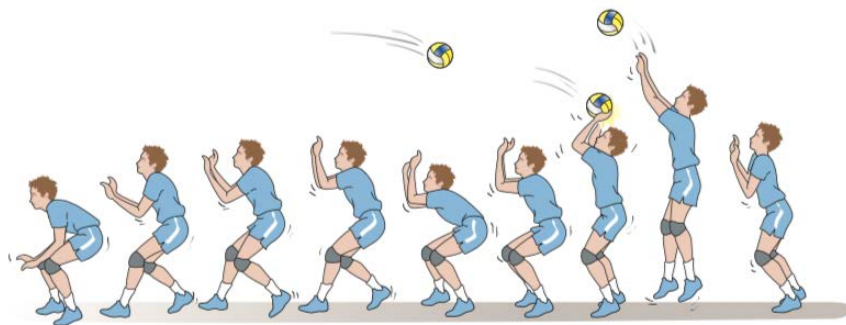
Cosa fa, a cosa deve stare attento?

Corre tanto? Corre poco?

Salta, lancia, deve essere veloce, deve essere preciso



Lezione in PPT



FILM - EDUCAZIONE CIVICA



Video

Race - Il colore della vittoria



Guarda un altro video

Titolo originale: Race

Regista: Stephen Hopkins

Interpreti: Stephan James, Jason Sudeikis, Shemar Moore, Jeremy Irons, William Hurt, Carice van Houten, David Kross, Marcus Blum, Amanda Crew, Jeremy Ferdman, Barnaby Rains, Gwyneth Paltrow, Jonathan Aris, Shemar Moore, T'Pol Curran, Nicholas Woodson, Giacomo Gianniotti, Eli Goreau, Anthony Sherwood, Jon McLaughlin, Tim McInnerny, Adrian Zuckerman, John MacLaren

Produzione: Canada, Germania, Francia

Anno: 2015

Durata: 134 min

Genere: drammatico, biografico

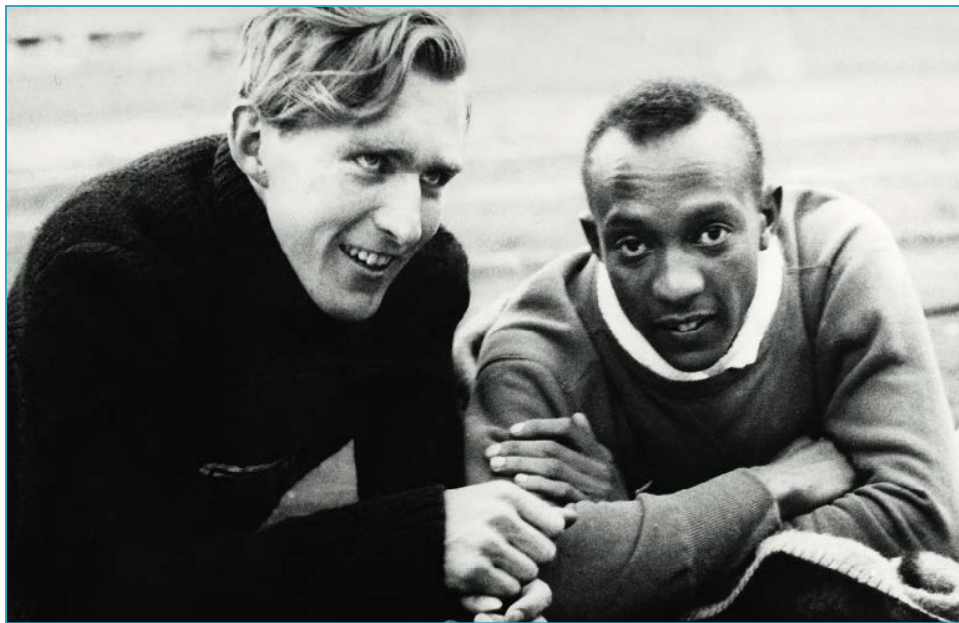
Parole chiave

storia vera, campioni, Olimpiadi, razzismo, discriminazione, nazismo

ATLETICA

Il film racconta la vera storia di Jesse Owens, un afroamericano che nel 1936 riuscì a diventare pluricampione di atletica vincendo quattro medaglie d'oro alle Olimpiadi di Berlino.

James Cleveland "Jesse" Owens parte per l'università lasciando una figlia piccola, una ragazza ancora da sposare e una famiglia d'origine in precarie condizioni economiche. Sembra già una conquista, ma qualche mese dopo, grazie al coach dell'Ohio University, Larry Snyder, Jesse ottiene la convocazione per le Olimpiadi di Berlino. È il 1936 e la politica di discriminazione razziale di Hitler divide il Comitato Olimpico Americano: partecipare o boicottare? La comunità afroamericana si pone lo stesso problema. Jesse sa una cosa: se andrà, non potrà permettersi di non vincere.



CINESPORT
INSEGNARE E IMPARARE CON I FILM

DeA SCUOLA

marietti scuola

DeA SCUOLA

WEBINAR

FILM - EDUCAZIONE CIVICA



Video

McFarland Usa

KEVIN COSTNER

McFARLAND USA



Guarda su [Netflix online](#)

Regista: Niki Caro

Interpreti: Kevin Costner, Maria Bello, Ramiro Rodriguez, Carlos Pratts, Johnny Ortiz, Rafael Martinez, Hector Duran, Sergio Avelar, Michael Aguero, Morgan Saylor

Produzione: USA

Anno: 2015

Durata: 129 min

Genere: drammatico

Parole chiave

storia vera, determinazione, disuguaglianza sociale, immigrazione, mentore, famiglia, amicizia

ATLETICA

Ispirato a una storia vera, il film racconta la storia di Jim White, un allenatore sportivo che viene trasferito in un liceo della Central Valley in California.

Quando l'uomo inizia a rendersi conto delle straordinarie capacità dei suoi studenti, prevalentemente ispanici, le cose cominciano a cambiare in meglio per tutti. Poiché non bastano solo le doti fisiche, gli studenti hanno bisogno di apprendere il potere che esercitano su di loro le relazioni familiari, l'impegno costante e il senso del dovere. Con grinta e determinazione, i giovani corridori, grazie a White, si trasformeranno in campioni mentre il coach e la sua famiglia troveranno finalmente un posto da chiamare casa.

McFARLAND



Una storia vera
durante
l'Educazione Fisica
a scuola

Riflessioni per
Educazione Civica



DeA SCUOLA

marietti scuola

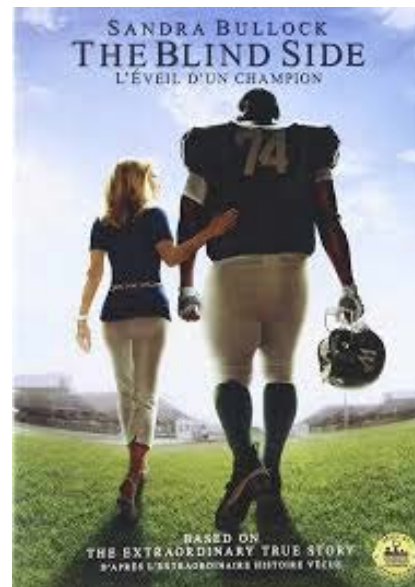
DeA SCUOLA

WEBINAR

FILM - EDUCAZIONE CIVICA



Video



FILM - EDUCAZIONE CIVICA



Video



Eddy the Eagle



WEB – una storia che fa lezione

JONAH LOMU



WEB – una storia che fa lezione

JONAH LOMU – the legend



→ Descrivi le sue doti fisiche:
forza, velocità, potenza,
agilità...



Link di azioni:

https://www.youtube.com/watch?v=DfsDjm6xvAA&list=RDQMc_DhXVTqMU8&start_radio=1

WEB – una storia che fa lezione

JONAH LOMU – il popolo, la cittadinanza

Final haka



<https://www.youtube.com/watch?v=lqs8luRuo1w>



WEB – una storia che fa lezione

JONAH LOMU e Mandela 1995

La nazione arcobaleno



<https://www.youtube.com/watch?v=ingwdXrR7-s>



ABUSI E RICERCHE

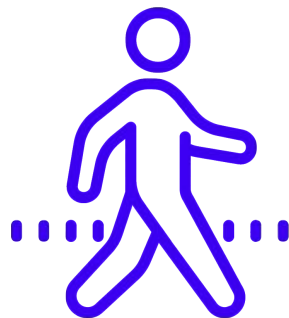


Lezione in PPT



**Quanti passi compi
in un giorno?**

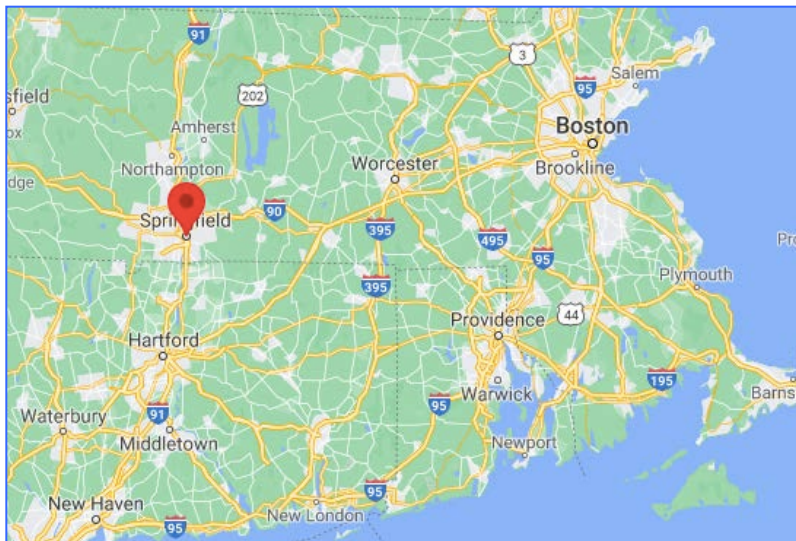
**Raggiungi un'ora
di cammino
nella giornata?**



**In un mese arriveresti
a Tokio 2021?**

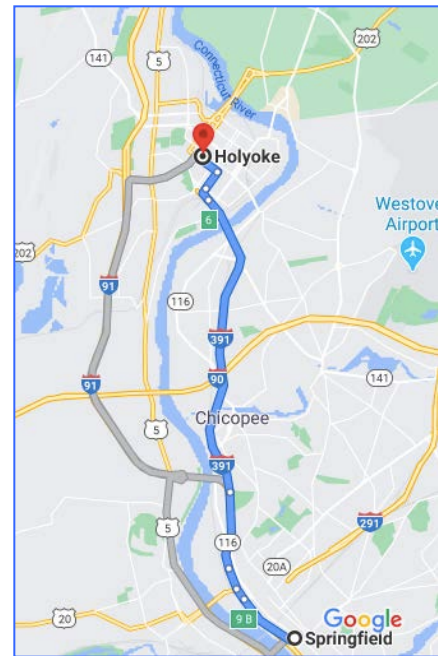
CONSAPEVOLEZZA DEL MONDO

DA GOOGLE MAP ALLA STORIA DELLO SPORT



CONSAPEVOLEZZA DEL MONDO

DA GOOGLE MAP ALLA STORIA DELLO SPORT



CONSAPEVOLEZZA DEL MONDO

DA GOOGLE MAP ALLA STORIA DELLO SPORT



CALCIO E RUGBY

...

IL VS CHALLENGE

...

COLONIALISMO?
COMMERCIO?
EMIGRAZIONE?

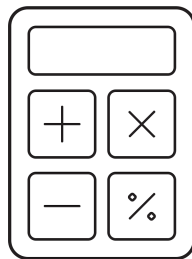
INTERDISCIPLINARITÀ - matematica

Il record nella maratona

2 ore 1 minuto e 39 secondi

Il mio record (che ricordo) nella campestre

5 minuti e 30 sec



Il record man
in quanto farebbe
i tuoi 1000 metri?

Tu in quanto
faresti
la maratona?

INTERDISCIPLINARITÀ - matematica

Inseguimento individuale e a squadre

- 1 studia il regolamento
- 2 osserviamo un filmato
- 3 calcoliamo la velocità media
- 4 calcoliamo la velocità m di ogni giro
- 5 riusciamo a calcolare l'accelerazione
- 6 che differenze ci sono tra individuale e squadra?



	I PERIODO	II PERIODO
I	Schemi --> abilità	Classificazione coordinazioni
II	La forma della salute	Schiena sana
III	Stile vita sano e attivo	Prevenzione e dipendenze



CIÒ CHE SEGNA INSEGNA



Archivio DLA



Il digitale per l'EDUCAZIONE FISICA

marietti scuola



L'ambiente digitale



eBook



zonaScienzeMotorie



VeriTest



Le app:

Kahoot!

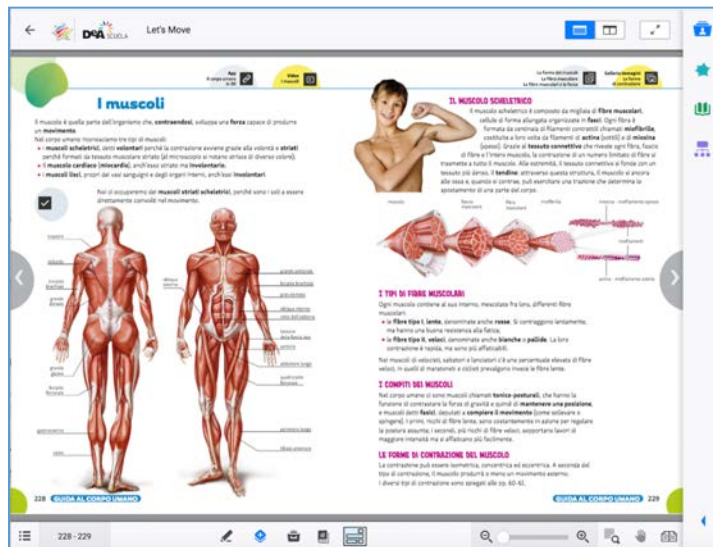
Fit4school

Biodigital Human™

DeA Link

Dove trovare le risorse?

Gestione risorse: in questa sezione trovi tutti i contenuti digitali del corso.



Strumenti: per creare contenuti digitali interattivi (mappe o presentazioni).

AGGIUNGI AUDIO/ IMMAGINI

SPORT DICTIONARY

OPZIONI DI VISUALIZZAZIONE PAGINA



INDICE

BARRA GESTIONE PAGINE

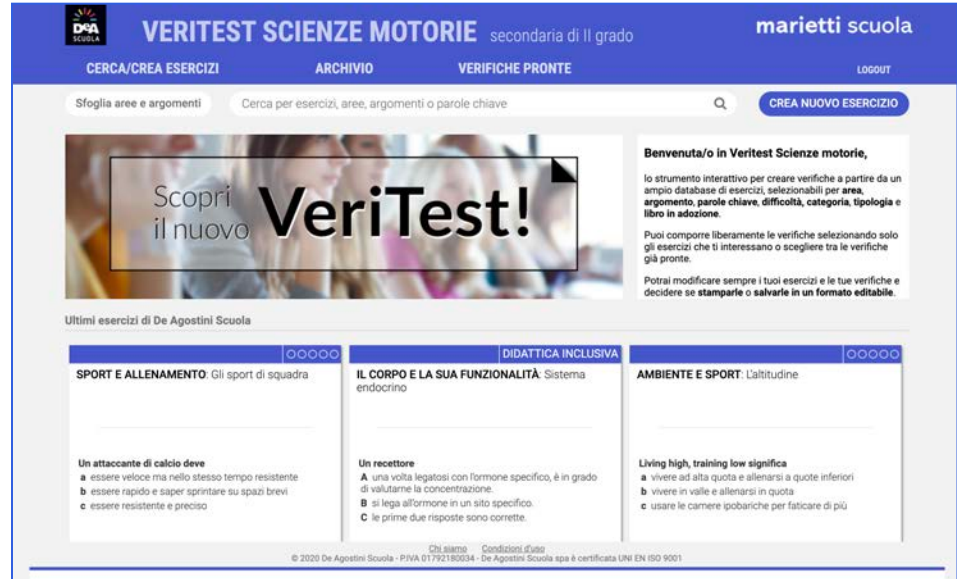
ANNOTA

RISORSE

ZOOM PAGINA

Che cosa ti permette di fare?

- Creare verifiche
- Salvarle in un formato editabile
- Condividerle nelle piattaforme educational
- Stamparle



The screenshot shows the VeriTest Scienze Motorie website interface. At the top, there's a navigation bar with the DSA logo, the title 'VERITEST SCIENZE MOTORIE', the text 'secondaria di II grado', and the user 'marietti scuola'. Below this are links for 'CERCA/CREA ESERCIZI', 'ARCHIVIO', 'VERIFICHE PRONTE', and a 'LOGOUT' button. A search bar is present with the text 'Sfoglia aree e argomenti' and 'Cerca per esercizi, aree, argomenti o parole chiave'. A 'CREA NUOVO ESERCIZIO' button is also visible.

The main content area features a large banner with the text 'Scopri il nuovo VeriTest!' over a background image of students. To the right of the banner, there's a welcome message: 'Benvenuta/o in Veritest Scienze motorie, lo strumento interattivo per creare verifiche a partire da un ampio database di esercizi, selezionabili per area, argomento, parole chiave, difficoltà, categoria, tipologia e libro in adozione. Puoi comporre liberamente le verifiche selezionando solo gli esercizi che ti interessano o scegliere tra le verifiche già pronte. Potrai modificare sempre i tuoi esercizi e le tue verifiche e decidere se stamparle o salvarle in un formato editabile.'

Below the banner, there's a section titled 'Ultimi esercizi di De Agostini Scuola' with three columns of exercise cards:

- SPORT E Allenamento:** Gli sport di squadra. Un attaccante di calcio deve:
 - a essere veloce ma nello stesso tempo resistente
 - b essere rapido e saper sprintare su spazi brevi
 - c essere resistente e preciso
- IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITÀ:** Sistema endocrino. Un recettore:
 - A una volta legati con l'ormone specifico, è in grado di valutare la concentrazione.
 - B si lega all'ormone in un sito specifico.
 - C le prime due risposte sono corrette.
- AMBIENTE E SPORT:** L'altitudine. Living high, training low significa:
 - a vivere ad alta quota e allenarsi a quote inferiori
 - b vivere in valle e allenarsi in quota
 - c usare le camere ipobariche per faticare di più

At the bottom, there's a footer with 'Chi siamo', 'Condizioni d'uso', and copyright information: '© 2020 De Agostini Scuola - PIVA 01792180034 - De Agostini Scuola spa è certificata UNI EN ISO 9001'.



zonaScienzeMotorie

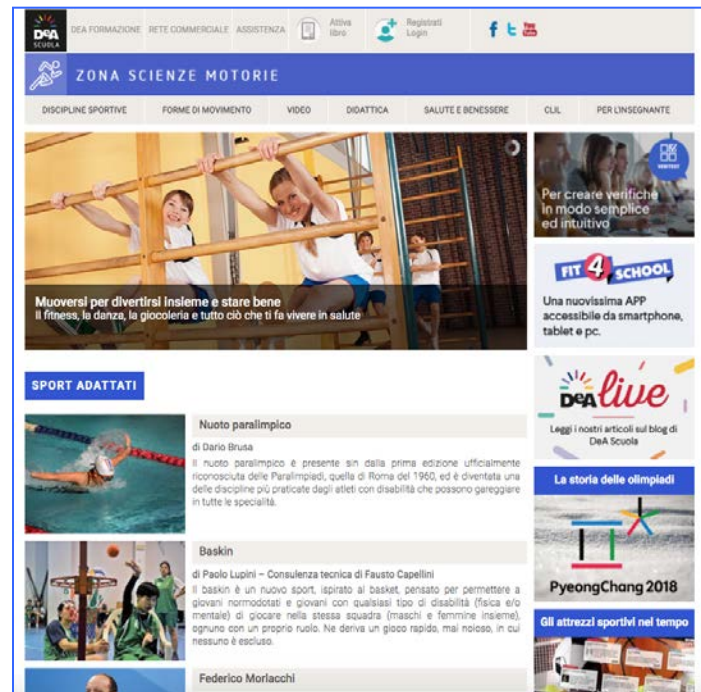
Il portale dedicato.
Si accede da deascuola.it

E inoltre...

Sito [La storia delle Olimpiadi](#)

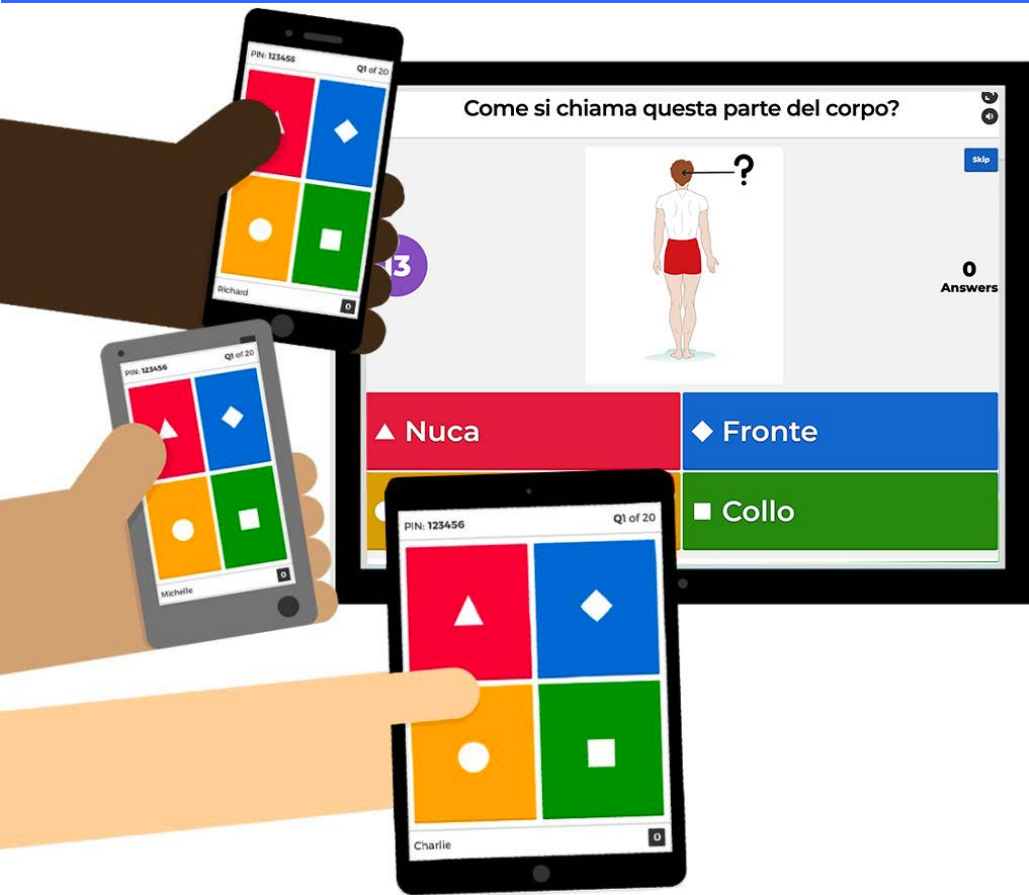
Timeline [Gli attrezzi sportivi nel tempo](#)

Storie di campioni e tanto altro.



Kahoot!

Un'app per ingaggiare delle sfide di classe, facile da usare a scuola e a casa



Quiz già pronti per essere utilizzati con Kahoot!, un'applicazione utile per la **valutare le conoscenze** acquisite attraverso una sfida e per monitorare i **progressi della classe**.



Che cosa ti permette di fare?

- Condividere test motori
- Valutare le attività degli studenti
- Proporre **schede di allenamento** accompagnate da tutorial (fitness e aerobico)
- Condividere approfondimenti sportivi





DeA Link

L'app De Agostini Scuola scaricabile da Apple Store
o Google Play

Che cosa ti permette di fare?

- **Accedere** con smartphone e tablet ai **contenuti multimediali** del tuo libro.



Come usare le risorse?



- Didattica in presenza con la LIM
- Didattica a distanza (DAD)
- Didattica digitale integrata (DDI)

Nelle attività sincrone e asincrone.



Per fare lezione



Lezioni in PowerPoint

La pallacanestro

Video su partite, gare e allenamenti
Sport inclusivi e sport adattati

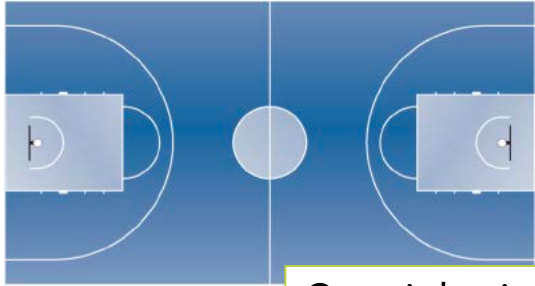


Video su Corpo umano,
Primo soccorso e
sicurezza

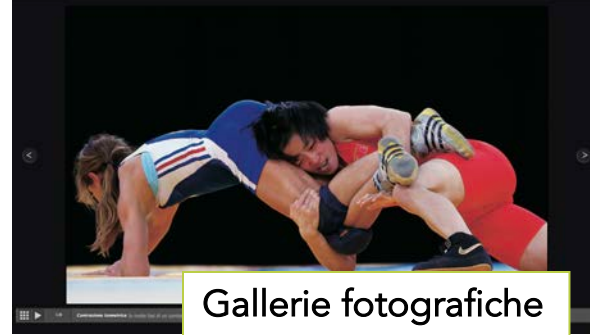


Animazioni

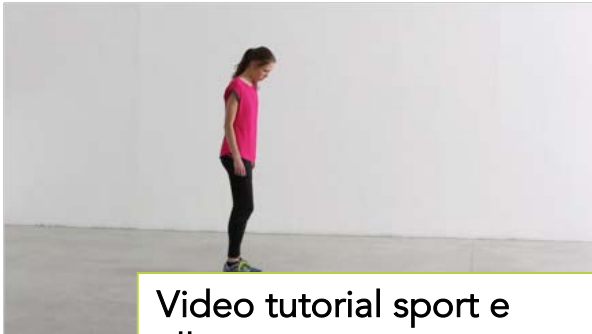
Per fare lezione



Campi da gioco



Gallerie fotografiche

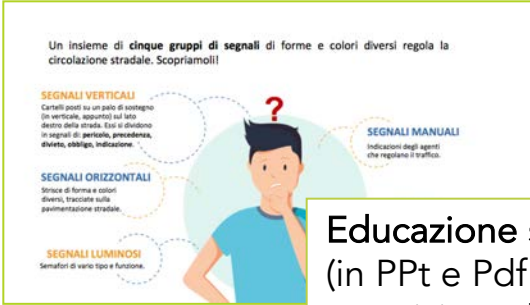


Video tutorial sport e allenamento

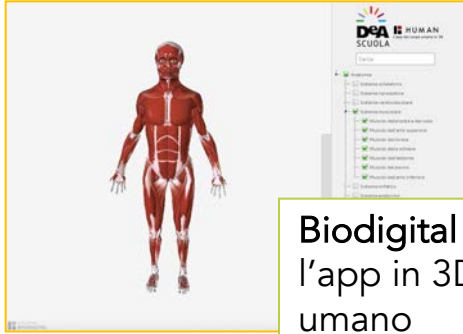


Video su danze popolari

Per fare lezioni interdisciplinari



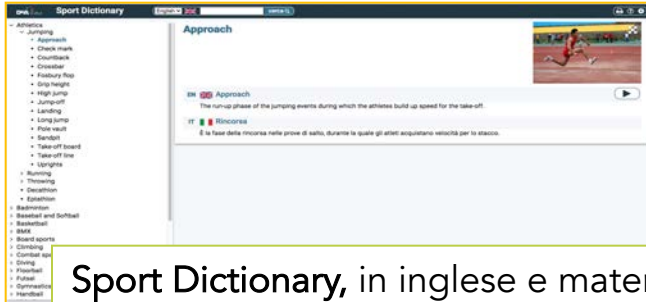
Educazione stradale
(in PPt e Pdf con
esercizi e soluzioni)



Biodigital Human™, l'app in 3D del corpo umano



Percorsi di Educazione Civica



Sport Dictionary, in inglese e materiali
CLIL in **zonaScienzeMotorie**

Per fare lezioni interdisciplinari



CineSport, una raccolta di più di 80 film sullo sport e sui valori in formato PDF



Timeline interattiva sulla storia dello sport

Per lo studio e il ripasso

Fitness

Con il termine **fitness** (cura del corpo) s'intende il raggiungimento e il mantenimento della perfetta forma fisica. Il tratto comune a tutte le attività di fitness è quello di offrire **esercizi piacevoli che aiutino a raggiungere un sano equilibrio psicofisico**. In quest'ottica non è più importante l'attività svolta o il livello di preparazione raggiunto, quanto la condizione di benessere individuale che l'attività stessa è in grado di sviluppare. Nasce così l'idea di uno stato di benessere totale o benessere, raggiungibile non con il solo potenziamento muscolare, ma attraverso un'educazione completa verso sani stili di vita che riducano i rischi causati da una cattiva alimentazione, dal fumo, dall'ipocinesia e dallo stress.

L'areobica.
È un'attività ginnica comprendente passi di marcia, corsa e saltelli, eseguiti a tempo di musica e volti a **migliorare la resistenza aerobica e cardiaca**.

A seconda della tecnica utilizzata è possibile praticare attività diverse:
- **low-impact** (aerobica a basso impatto) non è prevista la fase saltellata, il piede rimane a terra e la frequenza musicale oscilla tra le 120 e le 140 battute al minuto (b/min).

- **high-impact** (aerobica ad alto impatto) prevede saltelli e salti e l'uso delle braccia al di sopra della linea delle spalle. La frequenza musicale sale tra le 140 e le 160 b/min.
- **combo** è una combinazione delle due tecniche precedenti. Prevede fasi di salto alternate a ginnastica aerobica a basso impatto. I movimenti sono organizzati secondo brevi coreografie. Il ritmo musicale si situa tra le 120 e le 165 b/min.

avvertiti: se praticata con costanza, l'aerobica migliora la resistenza cardiaca e tonifica i muscoli di arti inferiori, glutei, schiena, spalle e braccia.

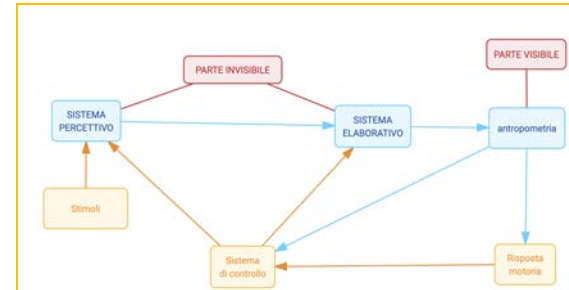
controindicazioni: le fasi di salto nell'aerobica ad alto impatto possono provocare infiammazioni a caviglie, ginocchia e schiena.

avvertimenti: è importante eseguire correttamente gli esercizi e utilizzare scarpe adeguate e ben ammortizzate in particolare nella zona del tallone.



UN PO' DI STORIA
Il fitness si diffonde a partire dal 1980 con il dilagare della ginnastica aerobica e il sorgere di centri e palestre sempre più attrezzate. Per andare incontro alle crescenti esigenze degli utenti, le palestre hanno diversificato le loro attività, proponendo esercizi fisici a carattere prevalentemente aerobico. Oggi i centri fitness offrono anche servizi di rilassamento e di rigenerazione del

Approfondimenti sui
fondamenti delle SM,
regolamenti ecc.

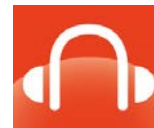


Mappe modificabili per ripassare e
per studenti con BES e DSA

Come distribuire i pasti nell'arco della giornata

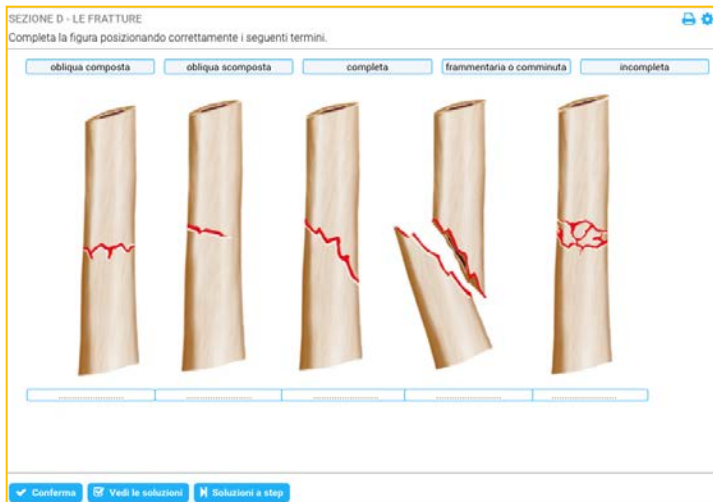
Colazione	Pranzo
Una buona colazione (che garantisca il giusto apporto di nutrienti) permette di iniziare bene la giornata. Per esempio: una tazza di latte con cereali, frutta, spremuta di frutta o yogurt.	Una spuntino a metà mattina per far fronte al calo degli zuccheri. Per esempio: un frutto e uno yogurt, o un panino con marmellata e frutta, o un panino con marmellata e frutta.
Il pranzo deve essere leggero e prevalentemente a base di carboidrati, proteine e verdure.	Per esempio: due o tre porzioni di pasta o riso, una porzione di carne o pesce, una porzione di verdure, una porzione di frutta.
Una merenda è un buon pomeriggio per ricaricare l'energia dopo il pranzo e ci accompagna fino all'ora di cena.	Un aperitivo con frutta e uno yogurt o un panino.
La cena avrà le stesse di porzioni (carboidrati e proteine essenziali per la ricostruzione dei tessuti) e ridurrà le calorie danneggiate durante l'attività del giorno.	Un aperitivo con frutta e uno yogurt o un panino.

Testi su argomenti
interdisciplinari (fisica,
biomeccanica, scienze
dell'alimentazione ecc.)



Audiosintesi delle lezioni

TEORIA



Esercizi interattivi con autocorrezione e quiz con Kahoot!

PRATICA



Schede dei test motori con valutazione