

INDICE



UNITÀ 1

ALIMENTAZIONE E BENESSERE

DIDATTICA DIGITALE PLUS

CAPITOLO 1	Siamo ciò che mangiamo	18
	▶ Mangiare bene per vivere meglio	18
	■ I nutrienti e il loro valore energetico	19
	■ Il fabbisogno energetico	20
	■ Il bilancio energetico	21
	■ L'alimentazione equilibrata	21
	■ Il circolo virtuoso dei pasti	21
	SPORTIVO E CITTADINO Mangiare bene per volersi bene	22
	■ Le 10 regole per mangiare sano	24
	■ Conoscere il proprio peso forma	25
	FOCUS La prima colazione	26
	▶ Il cibo che unisce	27
	■ Dalla piramide alimentare a quella transculturale	27
	■ Le corrette porzioni degli alimenti	28
	FOCUS Le etichette degli alimenti	29
	▶ La sostenibilità alimentare	30
	LE RICETTE DELLO SPORTIVO Muffin con zucca e cioccolato	32
	VERIFICA	34
	MAPPA PER FARE SINTESI	35

VIDEO La nutrizione
VIDEO Il destino di una patatina

MAPPA MODIFICABILE

CAPITOLO 2	Sani stili di vita	36
	▶ Gli svantaggi della sedentarietà	36
	▪ Che cos'è la sedentarietà	36
	▶ I vantaggi di uno stile di vita attivo	37
	▪ Movimento e benefici psicofisici	37
	▶ Sedentarietà "tecnologica" e cyberbullismo	37
	▪ Comportamenti sbagliati e pericolosi	37
	PERCORSO ANATOMIA Il sistema scheletrico	38
	FOCUS La postura	39
	SPORTIVO E CITTADINO Bullismo e cyberbullismo	40
	▶ Liberi dalle dipendenze	42
	▪ Che cosa s'intende per dipendenza	42
	▶ L'alcol	43
	▪ Che cos'è una bevanda alcolica	43
	▪ I rischi per la salute	43
	▶ Le droghe	44
	▪ Che cosa sono le droghe	44
	▪ I rischi per la salute	44
	▪ Fai la scelta giusta!	44
	▶ Il fumo di tabacco	45
	▪ Che cosa contiene una sigaretta	45
	▪ I rischi per la salute	45
	FOCUS La poliassunzione	47
	VERIFICA	49
	MAPPA PER FARE SINTESI	50

VIDEO Apparato scheletrico



VIDEO I paramorfismi

VIDEO Le dipendenze

MAPPA MODIFICABILE







MOVIMENTO E CAPACITÀ MOTORIE

CAPITOLO 1	Abbigliamento e sicurezza	52
	▶ L'abbigliamento in palestra e all'aperto	52
	■ Alcune semplici norme	52
	■ Usare il buonsenso	54
	▶ Muoversi in sicurezza	55
	■ Alcune semplici norme	55
	▶ La palestra e i suoi attrezzi	56
	■ Grandi attrezzi	56
	■ Piccoli attrezzi	57
	SPORTIVO E CITTADINO Vita di gruppo...	58
	VERIFICA	60
	MAPPA PER FARE SINTESI	61
CAPITOLO 2	L'abc del movimento	62
	▶ Terminologia	62
	■ Assi e piani	62
	■ Posizioni	63
	■ Atteggiamenti	63
	■ Attitudini	64
	■ Prese	64
	▶ Schemi posturali e schemi motori di base	65
	▶ I principali schemi motori di base	66
	Allenarsi per... camminare	67
	Allenarsi per... correre	68
	Allenarsi per... saltare	69
	Allenarsi per... rotolare	70
	Allenarsi per... lanciare	71
	Allenarsi per... afferrare	72
	Allenarsi per... strisciare	73
	Allenarsi per... arrampicarsi	74
	▶ Dagli schemi motori alle abilità	75
	■ Capacità e abilità	75
	LE RICETTE DELLO SPORTIVO Barretta energetica	78

VIDEO Tecniche di pronto soccorso

MAPPA MODIFICABILE

VIDEO Schemi motori

	VERIFICA	80
	MAPPA PER FARE SINTESI	81
	FOCUS L'allenamento	82
CAPITOLO 3	La forza	84
	▶ Le capacità condizionali	84
	■ Che cos'è la forza	84
	■ Quanti tipi di forza ci sono	84
	PERCORSO ANATOMIA L'apparato respiratorio	86
	■ Quando e perché allenare la forza	87
	■ Come si allena la forza	87
	Allenarsi per... la forza in opposizione	88
	Allenarsi per... forza di pettorali, arti superiori e inferiori	90
	Allenarsi per... la forza dei muscoli addominali e dorsali	92
	LE RICETTE DELLO SPORTIVO Miniburger di carne	94
	VERIFICA	96
	MAPPA PER FARE SINTESI	97
CAPITOLO 4	La velocità	98
	▶ Le capacità condizionali	98
	■ Che cos'è la velocità	98
	■ I diversi tipi di rapidità	98
	■ Sistema nervoso e apparato muscolare	100
	■ Come si allena la velocità	101
	PERCORSO ANATOMIA L'apparato muscolare	102
	Allenarsi per... la rapidità e la velocità	103
	VERIFICA	106
	MAPPA PER FARE SINTESI	107
CAPITOLO 5	La resistenza	108
	▶ Le capacità condizionali	108

DIDATTICA DIGITALE PLUS

MAPPA MODIFICABILE

VIDEO L'allenamento

VIDEO Le capacità motorie

VIDEO L'apparato respiratorio
VIDEO Respirazione: il viaggio dell'ossigeno

PDF Circuit training

MAPPA MODIFICABILE

VIDEO Capacità motorie

VIDEO Il sistema muscolare
VIDEO Il muscolo

MAPPA MODIFICABILE

VIDEO Capacità motorie
VIDEO I meccanismi di produzione energetica

	■ Che cos'è la resistenza	108
	■ Quanti tipi di resistenza ci sono	108
	FOCUS La gara di resistenza per eccellenza: la maratona	109
	PERCORSO ANATOMIA L'apparato cardiocircolatorio	110
	■ L'allenamento della resistenza	111
	■ Come si allena la resistenza	111
	Allenarsi per... la resistenza	113
	LE RICETTE DELLO SPORTIVO Spaghetti tricolore	116
	VERIFICA	118
	MAPPA PER FARE SINTESI	119
CAPITOLO 6	La mobilità articolare	120
	▶ La capacità di effettuare movimenti ampi	120
	■ Che cos'è la mobilità articolare	120
	■ Perché è importante allenarla	120
	■ Come si allena	121
	FOCUS Tirare con l'arco usando i piedi	121
	PERCORSO ANATOMIA Le articolazioni	122
	Allenarsi per... la mobilizzazione attiva	123
	Allenarsi per... la mobilizzazione passiva a coppie	124
	Allenarsi per... lo stretching	125
	VERIFICA	126
	MAPPA PER FARE SINTESI	127
	FOCUS Il linguaggio del corpo	128
CAPITOLO 7	Le capacità coordinative	132
	▶ Che cosa sono le capacità coordinative	132
	■ Le capacità coordinative generali e speciali	132
	■ Le capacità coordinative generali	132
	■ Il ruolo del sistema nervoso	133

VIDEO Apparato circolatorio
VIDEO Il battito del cuore

MAPPA MODIFICABILE

VIDEO Capacità motorie

PDF Test sulle capacità motorie

MAPPA MODIFICABILE

PDF Il linguaggio del corpo

PDF Coordinazione motoria e equilibrio



PERCORSO ANATOMIA

Il sistema nervoso centrale

134

■ Si può migliorare la coordinazione? 135

■ Le capacità coordinative speciali 136

Allenarsi per... le capacità coordinative 137

VERIFICA 140

MAPPA PER FARE SINTESI 141

CAPITOLO 8

L'equilibrio

142

► Le capacità coordinative 142

■ Che cos'è l'equilibrio 142

■ Diversi tipi di equilibrio 142

■ Come si allena l'equilibrio 143

Allenarsi per... i diversi tipi di equilibrio 144

Allenarsi per... l'equilibrio in esercizi a coppie 145



FOCUS

L'acrogym

146



PERCORSO ANATOMIA

Gli analizzatori e l'equilibrio

149

VERIFICA 150

MAPPA PER FARE SINTESI 151

CAPITOLO 9

Il ritmo

152

► Le capacità coordinative 152

■ Che cos'è il ritmo 152

■ Come si allena il ritmo 152

Allenarsi per... il ritmo 153



FOCUS

Suonare con il corpo: la body percussion

156

VERIFICA 158

MAPPA PER FARE SINTESI 159

COMPITO DI REALTÀ

Coordinazione, ritmo, equilibrio e mobilità in rosa e in azzurro

160

COMPITO DI REALTÀ

Organizzazione di uno spettacolo dal titolo "coordin-azione" da mettere in scena per la festa di fine anno scolastico

161

DIDATTICA DIGITALE PLUS

VIDEO Il sistema nervoso

MAPPA MODIFICABILE

VIDEO Coordinazione motoria e equilibrio

PDF Acrogym: piramidi e catene a gruppi

MAPPA MODIFICABILE

VIDEO Coordinazione motoria e equilibrio

PDF Test sulle capacità coordinative

MAPPA MODIFICABILE

SPORT DI SQUADRA E SPORT INDIVIDUALI



FOCUS
Il gioco e lo sport

162



FOCUS
I campi da gioco

164

168

CAPITOLO 1 **Il calcio**

170

**Mi alleno per giocare...
... adesso gioco** 170
171

- ▶ Le regole, il campo 172
- L'obiettivo e le regole 172
- Il campo 173
- Il pallone 173

▶ I fondamentali individuali 174

Allenarsi per... il controllo della palla 177

Allenarsi per... il passaggio 180



FOCUS
Due tiri in porta particolari 182

Allenarsi per... il tiro in porta 183

▶ Il portiere 184

Allenarsi per... la parata 185

▶ I fondamentali di squadra 186

▶ La regola del fuorigioco 187

Allenarsi per... giocare una partita 187



SPORTIVO E CITTADINO
Allenare le life skills 188

VERIFICA 190

MAPPA PER FARE SINTESI 191

CAPITOLO 2 **La pallacanestro**

192

**Mi alleno per giocare...
... adesso gioco** 192
193

▶ Le regole, il campo 194

■ L'obiettivo e le regole 194



PDF Ultimate frisbee, Rugby, Tennis, Nuoto

PDF Codice antidoping

VIDEO Storia del calcio
VIDEO Il calcio

MAPPA MODIFICABILE

VIDEO Storia del basket
VIDEO Basket
PDF Easybasket

■ Il campo	195
■ Il canestro	195
■ La palla	195
▶ I fondamentali individuali	196
Allenarsi per... il palleggio	198
 FOCUS Un tiro spettacolare	200
Allenarsi per... il tiro a canestro	201
Allenarsi per... il passaggio	204
Allenarsi per... l'attacco e la difesa individuali	208
▶ I fondamentali di squadra	210
Allenarsi per... il contropiede	211
VERIFICA	212
MAPPA PER FARE SINTESI	213
CAPITOLO 3 La pallamano	214
Mi alleno per giocare... ... adesso gioco	214 215
▶ Le regole, il campo	216
■ L'obiettivo e le regole	216
■ Il campo	217
■ La rete	217
■ La palla	217
▶ I fondamentali individuali	218
Allenarsi per... il palleggio	219
Allenarsi per... il passaggio	221
Allenarsi per... il tiro in porta	223
Allenarsi per... la parata	224
▶ I fondamentali di squadra	225
 LE RICETTE DELLO SPORTIVO Alici con le verdure	226
VERIFICA	228
MAPPA PER FARE SINTESI	229

MAPPA MODIFICABILE

VIDEO Pallamano

MAPPA MODIFICABILE











CAPITOLO 4	La pallavolo	230
	Mi alleno per giocare... ... adesso gioco	230 231
	▶ Le regole, il campo	232
	■ L'obiettivo e le regole	232
	■ Il campo	233
	■ La palla	233
	■ La rete	233
	▶ I fondamentali individuali	234
	Allenarsi per... il servizio	235
	Allenarsi per... il palleggio	237
	Allenarsi per... il bagher	239
	Allenarsi per... la schiacciata	241
	Allenarsi per... il muro	243
	Allenarsi per... il pallonetto	244
	▶ Il libero	245
	▶ I fondamentali di squadra	246
	 FOCUS La pallavolo in spiaggia: il beach volley	247
	 SPORTIVO E CITTADINO Nessuno escluso, tutti inclusi!	248
	VERIFICA	250
	MAPPA PER FARE SINTESI	251
CAPITOLO 5	L'atletica leggera	252
	Mi alleno per correre, saltare, lanciare... ... adesso corro, salto, lancio	252 253
	▶ L'obiettivo e le regole	254
	■ Che cos'è l'atletica	254
	■ Il campo di atletica	255
	▶ Le corse	256
	 FOCUS La corsa campestre	256
	Allenarsi per... la corsa	257

VIDEO Storia del volley
VIDEO Pallavolo
PDF Pallavolo S3

Mappa modificabile

VIDEO Storia dell'atletica
VIDEO Atletica

	FOCUS La partenza dai blocchi	258
	Allenarsi per... la corsa veloce	260
	Allenarsi per... la corsa a ostacoli	263
	Allenarsi per... la staffetta	266
	Allenarsi per... la corsa di resistenza	267
	SPORTIVO E CITTADINO Il fair play	268
	▶ I salti e i lanci	270
	▶ I salti	270
	FOCUS L'attrezzatura	271
	FOCUS Le fasi del salto Fosbury	272
	Allenarsi per... il salto in alto	273
	FOCUS La pedana	274
	FOCUS Le fasi del salto in lungo	275
	Allenarsi per... il salto in lungo	276
	▶ I lanci	277
	FOCUS Il vortex	277
	Allenarsi per... il lancio del vortex	278
	FOCUS Il peso e la pedana di lancio	279
	Allenarsi per... il getto del peso	281
	LE RICETTE DELLO SPORTIVO Cous cous con i ceci	282
	VERIFICA	284
	MAPPA PER FARE SINTESI	285
	COMPITO DI REALTÀ In pista tutti insieme!	286



SPORT IN AMBIENTE NATURALE

DIDATTICA DIGITALE PLUS

1 L'orienteeering	288
■ Che cos'è	288
■ Come si svolge una gara	288
■ La carta topografica	289
■ L'orientamento della carta	291
■ Le curve di livello	291
ALLENAMENTO	292
2 Il percorso vita	294
■ Che cos'è	294
■ Com'è strutturato	294
■ A chi si rivolge	295
ALLENAMENTO	296
3 Il trekking	298
■ Che cos'è	298
■ Come attrezzarsi	298
■ L'ausilio della tecnologia	301
■ Per allenare la camminata	301
ALLENAMENTO	302
4 Il nordic walking	304
■ Che cos'è	304
■ A chi si rivolge	304
■ Come si pratica	305
■ L'attrezzatura	305
■ Come si esegue il nordic walking	307
ALLENAMENTO	308
MAPPE PER FARE SINTESI	310

VIDEO Orienteering

MAPPE MODIFICABILI