**Titolo: ALIMENTAZIONE E SPORT**

**Finalità**: l’attività ha come obiettivo finale quello di far acquisire all’alunno la consapevolezza sul comportamento alimentare e motorio da seguire per tenere sotto controllo il peso corporeo e per preservare lo stato di salute.

|  |  |
| --- | --- |
| Nucleo concettuale | * Costituzione * Sviluppo sostenibile * Cittadinanza digitale |
| Discipline | Educazione Motoria e Sportiva |
| Attività | Fase 1: Generalità degli elementi e degli alimenti   * Conoscere la piramide alimentare ed i gruppi di alimenti * Conoscere il valore nutritivo degli alimenti * Conoscere l’apporto calorico degli alimenti * Conoscere l’apporto calorico delle bevande   Fase 2: Alimenti calorici, non calorici, plastici e grassi   * Avere la consapevolezza a seconda delle proprie abitudini alimentari della quantità di calorie introdotte, dello loro caratteristiche plastiche e della quantità di grassi saturi rispetto a quelli insaturi.   Fase 3: Dispendio energetico dei principali Sport   * Sport prevalentemente aerobici o anaerobici e sport misti * Consumo calorico legato al proprio metabolismo basale * Consumo calorico legato alle attività quotidiane * Calcolare il proprio bilancio energetico (mediante un software specifico), in base alle calorie introdotte mediamente durante la giornata con l’alimentazione e quelle consumate con l’attività sportiva o la vita quotidiana. |

*Firma del Docente*

*Domenico Caldiero*

I docenti componenti del gruppo: Paolo Aiello e Domenico Caldiero