PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2020-21

CLASSE 5AIT

PROF.VINCENZO SIRAGUSA

- **Potenziamento fisiologico**: esercizi a corpo libero individuali mirati alla mobilità articolare, all'elasticità e all'allungamento muscolare,. Esercizi di incremento delle capacità condizionali (resistenza- velocità- forza) eseguiti a carico naturale sia in forma di circuito che con esercizi singoli. Esercizi di pre-atletica tesi a migliorare sia la coordinazione dinamica generale che la destrezza.
- **Consolidamento e rielaborazione degli schemi motori di base, posturali e degli schemi di azione**: attraverso esercizi globali a corpo libero individuali strisciando, rotolando, correndo, saltando, lanciando, afferrando e arrampicandosi.
- **Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative generali, con perfezionamento delle capacità coordinative speciali**: attraverso esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale con pesi e macchine isotoniche (periodo pre-Dad). Esercitazioni a corpo libero, esercizi di mobilità e scioltezza articolare, stretching, esercizi per lo sviluppo della forza veloce e resistente, resistenza e velocità. Esercitazioni specifiche proprie delle discipline sportive affrontate.
- **Conoscenza e pratica dei fondamentali dei principali giochi sportivi quali**: Badminton, tennis, ginnastica, ginnastica funzionale, nuoto, equitazione, floorball.

TEORIA:

Unità tematica 1

Efficienza sportiva e allenamento

- Le fasi di una seduta di allenamento
- Il concetto di carico allenante
- Carico interno ed esterno e parametri

Unità tematica 2

Salute e benessere

- I rischi della sedentarietà, il movimento come prevenzione
- Una sana alimentazione, macronutrienti e micronutrienti
- L'alimentazione e sport
- La corretta idratazione

Unità tematica 3

Biografia di Campioni Sportivi

Contenuti:

- Cenni sui sistemi: cardiocircolatorio, muscolare, osseo.
- Cenni sulle modifiche indotte dall'allenamento
- I principi nutritivi calorici e non. Acqua, Sali minerali e Vitamine. Carboidrati, grassi e proteine.
- Come potenziare il sistema immunitario.
- Il più importante principio alimentare l'acqua (approfondimento)
- Un super alimento: l'uovo
- That Sugar Film
- Lo zucchero un non alimento. Dipendenza e disfunzioni metaboliche indotte dallo zucchero.
- Le farine integrali e farine raffinate (il Pane).

Biografie

- Jesse Owens
- Carls Lews
- Federica Pellegrini
- Juri Chechi

24/5/2021

L'Insegnante di ***Scienze Motorie e Sportive***

Prof. VINCENZO SIRAGUSA

Firme **Studenti**

Romano Cavaber.

Giovanni