

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

a.s. 20020/21

classe 4 A sia e 4 a inf

1ª Unità Didattica

ALIMENTAZIONE E SPORT

- a) I macronutrienti
- b) I micronutrienti
- c) Le sostanze inorganiche
- d) La piramide dell'alimentazione
- e) Alimentazione pre e post allenamento e gara

IL METABOLISMO

- a) I MECCANISMI ENERGETICI
 - a. Anaerobico alattacido
 - b. Anaerobico lattacido
 - c. Aerobico
 - i. Glicolitico
 - ii. Lipolitico

APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO

- a) Il cuore
- b) Il sangue
- c) Il sistema circolatorio
 - a. Grande circolazione
 - b. Piccola circolazione
- d) Le vene le arterie

2ª Unità Didattica

PRIMO SOCCORSO

- a) Rianimazione cardiopolmonare
- b) Il defibrillatore
- c) La manovra di Hemilich
- d) Traumi sportivi

3ª Unità Didattica

SPORT DI SQUADRA

- a) Pallavolo
- b) Pallacanestro

SPORT INDIVIDUALI

- a) Nuoto
- b) Atletica leggera

4ª Unità Didattica

LE DIPENDENZE

- a) DROGHE effetti
- b) ALCOL effetti
- c) FUMO effetti

IL DOPING NELLO SPORT

- a) Cenni storici
- b) Steroidi anabolizzanti (sport di potenza)
- c) Eritropoietina (sport di resistenza)
- d) Controlli nazionali (FMSI) ed Internazionali (WADA)

5ª Unità Didattica

IL SISTEMA NERVOSO

- a) Il neurone
- b) Le sinapsi
- c) In sistema Nervoso Centrale
- d) Il sistema Nervoso periferico

Le lezioni teoriche svolte hanno avuto il supporto di video lezioni inserite sulla piattaforma classroom della classe e del libro di testo in uso “ *Più che sportivo*” De Nista, Parker, Tasselli Ed. D’Anna

Prof Mario Ciavarella