

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

a.s. 2020/21

classe V A Inf e VA sia

1ª Unità Didattica

LE CAPACITA' MOTORIE

- a) La FORZA
 - i. La forza massima
 - ii. La forza veloce
 - iii. La forza resistente
- b) LA VELOCITA'
 - i. Ciclica
 - ii. Aciclica
 - iii. Di reazione
 - iv. Di azione
- c) LA RESISTENZA
 - i. Di breve durata
 - ii. Di media durata
 - iii. Di lunga durata

2ª Unità Didattica

PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO

LA SUPERCOMPENSAZIONE

ALLENARE LE CAPACITA' MOTORIE

- a) LA FORZA
- b) LA VELOCITA'
- c) LA RESISTENZA

FISIOLOGIA APPLICATA ALLO SVILUPPO DELLE CAPACITA' MOTORIE

- a) IL METABOLISMO
- b) I MECCANISMI ENERGETICI

3ª 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

4ª Unità Didattica

SPORT DI SQUADRA

- a) Pallavolo
- b) Pallacanestro

SPORT INDIVIDUALI

- a) Nuoto
- b) Atletica leggera

5ª 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)

6ª Unità Didattica

FISIOLOGIA APPLICATA

IL SISTEMA CARDIOCIRCOLATORIO

- a) Il cuore
- b) La piccola circolazione
- c) La grande circolazione
- d) Il sangue

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

