

Istituto di Istruzione Superiore “V. Lancia” - ITT Lirelli”
anno scolastico 2022 - 2023
Programma svolto
Scienze Motorie e Sportive

Classe 5 ca

Conoscere :

- le norme di regolamento della materia.
- Le regole dei giochi sportivi e delle specialità affrontate durante l'anno scolastico.
 - **Il doping:**
- Definizione Doping – pericoli del Doping e il codice Wada - violazioni del codice Wada e i principi – lista antidoping; **Sostanze sempre Proibite** : steroidi anabolizzanti (SAA) – Ormoni le sostanze correlate (GH - ACTH – EPO) – Beta -2 agonisti – antagonisti e modulatori degli ormoni – diuretici e altri agenti mascheranti. **Sostanze Proibite in competizione** : stimolanti – narcotici – analgesici – cannabinoidi – betabloccanti. **Metodi proibiti:** Doping ematico – **Manipolazione farmacologiche e chimiche** - **Doping genetico** - **Neurodoping** - **Sostanze non soggette a restrizione** (gli integratori alimentari – gli aminoacidi a catena ramificata (BCAA) – la creatina e la carnitina), effetti alcol e tabacco, le droghe e i loro effetti.
- **L'educazione alimentare e Alimentazione e Sport.**
Gli alimenti nutrienti; il fabbisogno energetico - il fabbisogno plastico rigenerativo - il fabbisogno bioregolatore e protettivo - fabbisogno biologico - il fabbisogno idrico; una dieta equilibrata; livelli di assunzione di glucidi – lipidi – protidi – sali minerali – vitamine e acqua raccomandati – Piramide alimentare – il ruolo della dieta nel controllo del peso – differenza tra dieta vegana e vegetariana - la composizione corporea – metodi che determinano la massa corporea e l'indice di massa corporea – sovralimentazione. **L'alimentazione e lo sport.** Come dev'essere l'alimentazione dello sportivo
Alimentazione pre - gara - in gara e dopo gara - supercompensazione glucidica .
 - **Sistema Endocrino – gli ormoni e l'allenamento** : La funzione del sistema endocrino in sintesi – il ruolo degli ormoni – anabolismo e catabolismo – ormoni e doping.
 - **Metabolismo energetico del muscolo:** Le vie di produzione di ATP – Processo anaerobico : alattacido e lattacido - Processo Aerobico.

Saper Fare :

Test sulle capacità condizionali

- Test di resistenza muscoli addominali (sit up)
- Test di velocità: 30 metri.
- Test Forza arti inferiori - salto in lungo da fermo.
- Test Forza arti superiori – lancio palla zavorrata 2kg F – 3Kg. M.
- Test a tempo con la funicella e coordinativi con progressioni di salti.
- Test di resistenza e resistenza veloce 800 metri
- forza arti superiori (piegamenti braccia) .

Esercizi a corpo libero ad effetto generale e specifici di mobilità - potenziamento, flessibilità di coordinazione ed equilibrio; esercizi per il miglioramento della mobilità articolare - della velocità e della resistenza dei vari distretti muscolari eseguiti a corpo libero o con ausilio di piccoli e grandi attrezzi: palle mediche – funicelle - elastici, spalliere – quadro svedese – scala orizzontale – pertiche - cerchi – over - ostacoli - scalette agility - coni - corda da crossfit - blocchi di partenza.

Esercizi di stretching per i vari distretti muscolari. Progressioni di movimento a corpo libero, saltelli e progressioni con funicella.

Esercizi di mobilità attiva e potenziamento dei vari distretti muscolari, lavori di potenziamento muscolare a stazioni – circuiti cardio-vascolari es. individuali e a coppie di destrezza a stazioni e a tempo.

Giochi Sportivi: Pallacanestro - Pallavolo - Calcio - Palla Pugno – Badminton – Tennis.

Atletica Leggera: Esercizi preatletici generali e specifici delle varie specialità - esercizi di tecnica di corsa - prove di velocità (30 con partenza dai blocchi -100 -200 metri) - es. resistenza e resistenza veloce (800 metri) , tecnica vortex (giavellotto) e getto del peso – salto in alto Tecnica Fosbury Flop.

Programma teorico svolto : Tutti gli altri argomenti di Teoria e pratica programmati all'inizio dell'anno sono stati affrontati e completati.

Educazione Civica: Ruolo dello sport per la salute e l'ambiente.

I Rappresentanti di classe

Borgosesia , 15 maggio 2023

L'Insegnante Prof.ssa Brunella Lazzarotto

