

Istituto di Istruzione Superiore "V. Lancia" - ITT "S. Lirelli"

a.s. 2022 - 2023 programma svolto **Scienze Motorie e Sportive** Classe 5[^] sez. MA

Prof.ssa Lunardi Maria Carla

Conoscere

- Una corretta alimentazione: alcuni pregiudizi sull'alimentazione – la piramide alimentare – cibo e metabolismo – il dispendio e il fabbisogno energetico – i carboidrati – i lipidi – i protidi – L'acqua – le vitamine – i sali minerali – il bilancio energetico – il peso ideale – l'alimentazione nell'adolescenza – l'alimentazione nell'attività sportiva – i disturbi del comportamento alimentare: obesità, anoressia e bulimia.
- Approfondimento: l'industrializzazione degli alimenti.
- Approfondimento: l'alimentazione in Italia nel 1900.
- Approfondimento: il manifesto della cucina futurista.
- Il doping: che cos'è il doping – i rischi e la lotta al doping – le sostanze proibite: stimolanti, narcotici ed analgesici, steroidi anabolizzanti, diuretici – i metodi proibiti: emotrasfusione.
- La storia e le Olimpiadi.
- Educazione civica: nascita e diffusione del fenomeno della droga – il problema della tossicodipendenza e il collegamento con la criminalità – divieto e tolleranza – marijuana, oppiacei, cocaina.

Saper Fare

Test sulle capacità condizionali:

- velocità metri 30;
- salto in lungo da fermi;
- lancio della palla medica kg. 3;
- elevazione da fermi;
- flessibilità

Test di forza/resistenza sui muscoli arti superiori: isometrico alla spalliera.

Esercizi di mobilità e potenziamento dei vari distretti muscolari eseguiti a corpo libero e ai grandi attrezzi: spalliere, pertiche e parallele.

Impostazione delle verticali: alla spalliera, su 3 appoggi e sulle braccia.

Lavori di potenziamento muscolare a stazioni.

Circuiti con esercitazioni di coordinazione generale.

Giochi sportivi:

- pallacanestro: esercitazioni e giochi sui fondamentali individuali e di squadra. Gioco 3c3.
- pallavolo: esercitazione sui fondamentali individuali e di squadra. Partite.
- calcio.

07/06/2023

La Docente Prof.ssa Maria Carla Lunardi