

# **PROGRAMMAZIONE SVOLTA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 5BEA ANNO SCOLASTICO 2020/2021**

## **1. LA PERCEZIONE DEL SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE:**

- CIRCUITI DI ALLENAMENTO: forza, resistenza e interval training
- MUSCOLI: contrazione e allungamento dei principali muscoli del corpo con esempi di esercizi pratici
- METABOLISMO ENERGETICO: sistema anaerobico lattacido, anaerobico lattacido, aerobico glicolitico, aerobico lipolitico.
- CAPACITA' COORDINATIVE: giocoleria; video teorico-pratici anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi (palla e bicchieri);

## **3.GLI SPORT- STORIA E REGOLE- ESERCITAZIONI**

Rugby, Parkour, Arrampiacata Sportiva, Pallavolo, Pallamano, Pallacanestro, Orienteering, Sci, Snow board, Nuoto, Pallanuoto, Corsa, Jogging, Tai-chi, Formula 1, Ginnastica Artistica, Atletica Leggera, Fitness, Crossfit, Camminata, Fitwalking, Nordikwalking, Calcio a 5

## **2. SALUTE E BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

- **ALIMENTAZIONE e ATTIVITA' FISICA:** piramide alimentare, macronutrienti, dispendio energetico giornaliero, BMI, zuccheri, grassi, attività fisica e controllo calorie.

## **3.EDUCAZIONE CIVICA**

### **-LE TOSSICODIPENDENZE E IL DOPING, L'ALCOLISMO, IL TABAGISMO, IL GIOCO D'AZZARDO, LE SOSTANZE D'ABUSO**

- Lavori di gruppo e individuali sulle tossicodipendenze e il doping nello sport, con focus sulla tipologia di conseguenze sugli individui derivanti dall'assunzione della sostanza presa in esame

## **4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO**

- Lavori di gruppo e individuali sui MUSCOLI e i CIRCUITI di allenamento a corpo libero con l'utilizzo di programmi di presentazione lavori.

GENOVA 10/05/2021

IL DOCENTE

Andrea de Grado