



Programma svolto

Classe: 5S

Materia: scienze motorie e sportive

Docente: Prodi Ugo

La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Analisi e sviluppo di proposte motorie complesse. **Coordinazione globale e specifica** (esercizi complessi e combinazione di esercizi). **Resistenza** (Preatletismo generale e specifico, resistenza alla corsa, la resistenza aerobica) test di un'ora di corsa. **Forza** (esercizi tonificazione arti superiori, esercizi tonificazione addominali a carico naturale, alla spalliera, a coppie).

Lo sport, le regole e il fair play

Atletica leggera: corsa ad ostacoli, prima e seconda gamba, esercizi sul ritmo di corsa, esercizi analitici del passaggio dell'ostacolo, di prima e di seconda gamba, passi tra un ostacolo l'altro, esecuzione completa su due o più ostacoli, analisi del passaggio completo.

Pallavolo: posizione di ricezione, le zone di gioco, ruoli di gioco, il libero. Principali infrazioni di gioco, regolamento, misure e altezze, invasioni a rete e di piede, cambi.

Pallacanestro: regolamento di gioco. Principali infrazioni, tempi, misure del campo e altezze, falli di gioco, punteggi, tiri liberi e cambi.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Educazione alimentare: Alimenti e sostanze nutritive, fabbisogno energetico, plastico, bioregolatore, idrico. Glucidi semplici e complessi. Il glucosio, il glicogeno, ipo e iperglicemia, insulina e glucagone. Lipidi semplici e complessi (trigliceridi e fosfolipidi). Protidi, aminoacidi e aminoacidi essenziali, fabbisogno totale e quota minima di proteine (quota di logorio).

Vitamine idrosolubili e liposolubili. Avitaminosi. Sali minerali, macro elementi e oligoelementi. Disidratazione. Metabolismo energetico, basale e totale. Dieta equilibrata: livelli di assunzione raccomandati, quota proteica, glucidica e lipidica. La Piramide alimentare. Il fabbisogno energetico e il bilancio energetico positivo e negativo. Composizione corporea, massa magra e massa grassa, psicometria a bioimpedenza. Indice di massa corporea. Supercompensazione glucidica. Alimentazione e sport.

Atp e sistemi di ricarica energetica

ATP, ADP e risintesi. Sistema anaerobico lattacido, fosfocreatina, sistema anaerobico lattacido, glicolisi, acido lattico, sistema aerobico (glucidico e lipidico). Substrati energetici; rapporto tra frequenza cardiaca, intensità dello sforzo e sistema energetico utilizzato. Frequenza cardiaca massima. Debito di ossigeno;





ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "C. E. GADDA"
Istruzione tecnica: Amministrazione, Finanza e Marketing - Grafica e Comunicazione
Istruzione Liceale: Liceo Linguistico - Liceo Scientifico



Primo soccorso

Urgenze ed emergenze. La chiamata di emergenza; Manovra GAS e MO.TO.RE.; chiamata al 112, posizione di sicurezza, rianimazione cardio polmonare (RCP); contusioni, ecchimosi, ematoma, ematoma, ferite da taglio, da punta, lacero-contusa e escoriazione. Emorragia venosa e arteriosa, epistassi. Traumi muscolari, crampo, contrattura, stiramento e strappo. Traumi tendinei: tendiniti e tendinosi. Traumi articolari: distorsione e lussazione. Traumi ossei: fratture (completa, incompleta, composta, scomposta, esposta, a legno verde). Perdita di sensi, posizione anti shock. Arresto cardiaco. Trauma cranico.

Sistema scheletrico (da svolgersi dopo l'11 maggio)

Funzioni del sistema scheletrico e morfologia delle ossa. Scheletro assile (testa, gabbia toracica, colonna vertebrale), curvature fisiologiche della colonna, struttura della vertebra. Scheletro appendicolare (arto superiore, arto inferiore). Articolazioni (sinartrosi, anfiartrosi e diartrosi). Paramorfismi e dismorfismi, scoliosi. Nomenclatura e riconoscimento delle ossa.

Sistema muscolare (da svolgersi dopo l'11 maggio)

Funzione, tipi e proprietà del muscolo. Struttura del muscolo scheletrico. Contrazione muscolare, tipi di fibre, tipi di contrazione muscolare. Unità motoria, tono muscolare. Nomenclatura e riconoscimento dei principali muscoli scheletrici.

Data 10 maggio 2018

Firma
Prodi Ugo



I.I.S. "C. E. Gadda" - Via Leonardo da Vinci, 18 - 20037 Paderno Dugnano (MI) - Tel. 029183246 - Fax 029101806

Email: MIIS04100T@istruzione.it - Sito web: <http://www.iisgadda.gov.it/> - PEC: MIIS04100T@pec.istruzione.it

C.F.: 83010560155 Cod. scuola: MIIS04100T - Istr. Tecnica: MITD041014 - Istr. Liceale: MIPS041018