



Programma svolto

Classe: 5C

Materia: scienze motorie e sportive

Docente: Prodi Ugo

Testo in adozione: Fiorini, Coretti, Bocchi. "Più Movimento" - De Agostini Scuola

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

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.

Tchouckball. Regole base, esercizi per il tiro. Partita

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.

Didattica a Distanza

Home workout: progettazione e realizzazione di una tabella di lavoro giornaliero finalizzato al mantenimento e/o miglioramento delle condizioni fisiche. Relazione dettagliata esecuzione della tabella per due settimane.

Recensione: visione di un film o lettura di un libro ad argomento sportivo. Recensione scritta del film o libro scelto.

Data 10 maggio 2020

Firma

Prodi Ugo