



Programma svolto

Classe: 5I

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.

Tchouckball. Regole base, esercizi per il tiro. Partita

Calcio a cinque: regole base, esercizi per il controllo della palla. 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. Esecuzione della tabella per due settimane e relazione dettagliata.

Musculoskeletal system. Skeletal axial and appendicular, long bones, short and flat bones, joints, cartilage, ligaments. Muscle (anatomy and micro anatomy), motor unit, actions of skeletal muscle.

Data 10 maggio 2020

Firma

Prodi Ugo