



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE "C.E.GADDA"

Istruzione tecnica: Amministrazione, Finanza e Marketing - Grafica e Comunicazione,

Istruzione Liceale: Liceo Linguistico - Liceo Scientifico

Via Leonardo da Vinci, 18 - 20037 Paderno Dugnano (MI) - Tel. 029183246 - Fax 029101806

Email: [MIIS04100T@istruzione.it](mailto:MIIS04100T@istruzione.it) - Sito web: <http://www.iisgadda.mi.it/> - PEC: [MIIS04100T@pec.istruzione.it](mailto:MIIS04100T@pec.istruzione.it)

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



## **INDIRIZZO Liceo Linguistico**

**Classe: 5G**

**Materia: Scienze Motorie**

**Docente: Rivolta Fulvia**

**Anno scolastico: 2019-2020**

### **Testo in adozione:**

**In Movimento. Fiorini, Coretti, Bocchi. Ed. Marietti**

### **Programma svolto di Scienze Motorie**

#### **CAPACITÀ CONDIZIONALI**

##### **La forza**

Definizione e classificazione

I regimi di contrazione

I metodi di allenamento

I principi dell'allenamento della forza

##### **La velocità**

Definizione e classificazione

I metodi di allenamento

I principi dell'allenamento della velocità

##### **La resistenza**

Definizione e classificazione

I fattori della resistenza

I metodi di allenamento

I principi e gli effetti dell'allenamento della resistenza

##### **La flessibilità**

Definizione e classificazione

La flessibilità attiva e passiva

I principi dell'allenamento della flessibilità

#### **ALLENAMENTO**

Definizione e concetto di carico allenante

I principi e le fasi dell'allenamento

I mezzi ed i momenti dell'allenamento

#### **ALIMENTAZIONE**

Fabbisogno energetico

Fabbisogno plastico rigenerativo

Fabbisogno bioregolatore

Fabbisogno idrico

Metabolismo energetico  
Composizione corporea  
Dieta equilibrata

## **DOPING**

Definizione  
Sostanze proibite  
Sostanze proibite in competizione  
Metodi proibiti  
Sostanze non soggette a restrizione

## **SPORT DI SQUADRA**

Pallavolo  
Pallacanestro  
Pallamano  
Tennis  
Tchoukball

Paderno Dugnano, 15 Maggio 2020

ALUNNI

DOCENTE

Rivolta Fulvia



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

Email: [MIIS04100T@istruzione.it](mailto:MIIS04100T@istruzione.it) - Sito web: <http://www.iisgadda.gov.it/> - PEC: [MIIS04100T@pec.istruzione.it](mailto:MIIS04100T@pec.istruzione.it)

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