



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

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