



PROGRAMMA SVOLTO a. s. 2020/21 CLASSE 5H

MATERIA: Scienze motorie

DOCENTE: Margherita Bettega

1. Le capacità motorie:

- Forza: es. a corpo libero , circuiti di potenziamento, definizione, classificazione, regimi di contrazione
- Velocità: definizione, classificazione, velocità di reazione semplice e complessa
- Resistenza: corsa lenta e prolungata fino a 50', definizione, classificazione, meccanismi energetici
- Mobilità articolare: esercizi di stretching , definizione , mobilità attiva e passiva
- Coordinazione: definizione, test con le funicelle

2. Teoria dell'allenamento:

- definizione, omeostasi, supercompensazione, carico allenante, sovrallenamento, fasi della seduta
- il riscaldamento: obiettivo, effetti

3. Fondamentali individuali dei seguenti sport:

- Pallavolo, calcio, tennis
- Atletica : tecnica del passaggio agli ostacoli

4. Alimentazione

- gli alimenti nutrienti, i fabbisogni biologici, il metabolismo energetico, la dieta equilibrata, l'alimentazione e lo sport

5. Sport e totalitarismi

- sport come mezzo di propaganda e addestramento nelle dittature
- il doping di Stato nella DDR

6. Il fair play e le Carte dello sport

- Carta Gariwo, Carta Olimpica, Carta Unesco

7. Approfondimenti su discipline sportive o argomenti sportivi scelti dagli studenti

Paderno Dugnano, 10/05/2021

L'insegnante
Margherita Bettega

