



Programma svolto

Classe: 5S

Materia: scienze motorie e sportive

Docente: Prodi Ugo

Testo in adozione: Fiorini, Coretti, Bocchi. "Più Movimento - Slim" - 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 resistenza. **Forza** (esercizi tonificazione arti superiori, esercizi tonificazione addominali a carico naturale).

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.

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

Effetti del movimento: il cuore d'atleta, effetti sul sistema cardiocircolatorio e respiratorio

Visione di filmati relativi allo sport e discussione guidata

I 5 Tibetani

Data 10 maggio 2021

Firma
Prodi Ugo