

## LICEO SCIENTIFICO "CARLO CATTANEO"

Scienze Motorie e Sportive

Docente : Basso Elena

CLASSE 5^P

a.s.2021/2022

### CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

- ATTIVITA' PRATICA

- ✓ PREATLETISMO generale

- corsa prolungata, andature, allunghi, scatti, corsa con variazione di andatura e ritmo
- corsa di resistenza (1000mt /5 minuti)
- serie ripetute di esercizi
- es. a corpo libero nelle varie stazioni per la mobilità articolare, stretching e potenziamento muscolare
- es. a corpo libero per sviluppare la coordinazione generale
- es. coordinazione oculo-manuale

- ✓ GIOCHI SPORTIVI

- Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra (schema W); regole e arbitraggio
- Pallamano: fondamentali individuali, azione di attacco/tiro e difesa passiva
- Pallacanestro: fondamentali individuali- palleggio, passaggio, tiro da fermo e in movimento; terzo tempo
- Ultimate Frisbee: fondamentali di gioco; schemi base di attacco; regole /auto-arbitraggio
- Atletica Leggera: preatletismo specifico
  - corsa veloce: andature; progressioni; scatti su brevi distanze
  - forza esplosiva: esercitazioni con palla medica kg3
  - lancio del disco: presa dell'attrezzo, fase di caricamento e uscita dell'attrezzo (0,750 kg femm /1kg masch)

- ARGOMENTI TEORICI

- ✓ *Wellness e benessere*: i quattro aspetti per vivere e preservare la propria salute

- Attività fisica
- Alimentazione
- Motivazione
- Bioritmi / ciclo circadiano

- ✓ *Teoria dell'allenamento*

- Capacità motorie condizionali e coordinative
- Principi di allenamento delle capacità motorie
- Omeostasi; carico di lavoro; aggiustamento; adattamento; supercompensazione
- Rischi da sovraccarico e da carenza di attività
- Traumatologia sportiva e primo intervento
- Doping e sport: problema etico e non solo; il caso di Krieger
- Uso, abuso e dipendenza da alcool, tabacco, droghe

- ✓ *Alimentazione e attività fisica e sportiva*

- Principi nutritivi e fabbisogno energetico, plastico, bioregolatore, protettivo e idrico
- Dieta equilibrata e piramide alimentare
- alimentazione e sport ( pre- in- post gara)
- integratori (energetici, idrosalini, proteici aminoacidi, nutrizionali, vitaminici)

- ✓ *Motivazione*
  - Emozioni, tecnica e performance
  - Comfort zone
  - Mental coach e allenamento mentale
  - Modello PETTLED e modello integrativo
  
- ✓ *Bioritmi o ciclo circadiano*
  - Sonno: risorsa e recupero
  - Veglia/sonno e ormoni
  - Fisiologia del sonno

- EDUCAZIONE CIVICA

- Corso Primo Soccorso – interventi formatore Croce Verde  
(catena d'intervento-BLS- traumi e primo soccorso-abuso di alcool e droghe- MST)

- *Testo: "Fiorini-Coretti-Bocchi "In movimento" Ed. Marietti scuola*
- *Utilizzo piattaforma Gsuite- collegamenti in Meet*
  - \*incontri, confronti, spiegazioni, riferimenti (testo -schede- link)
  - \* assegnazioni attività
  - \* consegna elaborati/presentazioni
- *siti internet*

*Torino, 01 giugno 2022*

Rappresentanti

Docente  
*Basso Elena*