

LICEO SCIENTIFICO DI STATO "CARLO CATTANEO"

Prof. Nicastro Alberto		PROGRAMMA SVOLTO di: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - EDUCAZIONE CIVICA	
Classe		5 A	a.s. 2022/2023
		ATTIVITA' SVOLTE	NEI GIOCHI:
GIOCO E SPORT LE REGOLE E IL FAIR PLAY	Pallavolo	Esercitazioni di attivazione generale con palla, esercitazioni tecniche in coppia e in piccoli gruppi su campi ridotti, simulazione di alcune situazioni tattiche di gioco semplificate.	<i>1 # 1</i>
	Pallacanestro		<i>2 # 2</i>
	Pallamano		<i>3 # 3</i>
	Tchoukball		<i>4 # 4</i>
	Tennis	Impostazioni di base	<i>5 # 5</i>
	Nuoto	Esercizi di galleggiamento statico e dinamico Scivolamenti con e senza propulsione degli arti inferiori Avanzamenti Tecnica degli stili: Rana – Stile libero - Dorso	<i>6 # 6</i>
SALUTE E BENESSERE	EDUCAZIONE CIVICA: PREVENZIONE RISCHI SANITARI E FORMAZIONE PRIMO SOCCORSO	<ol style="list-style-type: none"> 1. cos'è il primo soccorso 2. il sistema di soccorso sanitario 3. il supporto di base delle funzioni vitali 4. ostruzione delle vie aeree da corpo estraneo 5. traumatologia sportiva 6. abuso di sostanze stupefacenti 7. fumo e alcol 	
	SICUREZZA ATTIVA E PASSIVA DURANTE LE ATTIVITÀ IN PALESTRA	<ol style="list-style-type: none"> 1. il riscaldamento 2. le regole per fare sport in sicurezza 	
	WALKING	<ol style="list-style-type: none"> 1. fit walking e nordic walking 2. tecnica del walking 3. test walking sui 1000 m 4. prevenzione delle malattie con 30' di walking al giorno 	
	IL RILASSAMENTO	<ol style="list-style-type: none"> 1. il metodo Jacobson 	
	PILATES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Storia 2. Il metodo 	
	TEORIA DELL'ALLENAMENTO	<ol style="list-style-type: none"> 1. obiettivi 2. aggiustamenti e adattamenti agli stimoli, l'omeostasi 3. l'imitazione dei campioni 4. il modello fisiologico 5. il carico fisico 6. la supercompensazione 7. la condizione e forma fisica 8. il tipo di fibre muscolari 9. adattamento biochimico: l'ATP e il CP 10. i meccanismi di risintesi dell'ATP e il concetto di capacità e potenza 11. i fattori limitanti dei meccanismi di risintesi dell'ATP 12. i DOMS 	

	ALLENAMENTO FUNZIONALE	I principi base
	LA MOBILITÀ ARTICOLARE	<ol style="list-style-type: none"> 1. definizione della mobilità articolare 2. i vantaggi indotti dalla mobilità articolare 3. i fattori che influenzano la mobilità 4. rapporto età e mobilità articolare 5. tecniche di mobilizzazione 6. L'allungamento muscolare
	IL DOPING	Cenni ai metodi più praticati nello sport e riferiti alle specifiche discipline
	PARAMORFISMI E DIMORFISMI	<ol style="list-style-type: none"> 1. principali alterazioni dell'apparato muscolo-scheletrico in età evolutiva 2. differenze tra paramorfismi e dimorfismi 3. metodi di analisi e di riconoscimento 4. analisi a gruppi per valutare su scheda la presenza di anomalie posturali
	IPOCINESIA	<ol style="list-style-type: none"> 1. rapporto movimento e salute 2. danni provocati dall'assenza di attività motorie
	METABOLISMO	<ol style="list-style-type: none"> 1. cenni sul metabolismo basale 2. dispendio energetico giornaliero 3. fabbisogno calorico giornaliero 4. raccolta dati settimanali e calcolo del rapporto tra le calorie introdotte e consumate
	Team building	Costruire il rapporto tra i giocatori negli sport di squadra. Il test di Moreno
	OLIMPIADI DI BERLINO DEL 1936	Lo Sport come mezzo di propaganda politica. L'amicizia tra Owens e Luz

Torino, 8 giugno 2023
