

Anno scolastico 2023 – 2024

PROGRAMMAZIONE SVOLTA

Classe 5 sez. B Liceo Architettura e Ambiente

Materia di insegnamento: Scienze Motorie

Docente : Marco Galderisi

Pratica

- Miglioramento capacità cardio respiratoria con attività a regime aerobico ;
- Potenziamiento muscolare generale eseguito attraverso esercizi a carico naturale ;
- Esercizi di preatletica per il miglioramento della corsa ;
- Incremento della mobilità articolare e della scioltezza muscolare (esercizi attivi , passivi , stretching) ;
- Tecnica e pratica del calcio A 5
- Tecnica e pratica della pallavolo: Regole fondamentali del gioco e concetti illustrativi.
Esercizi per impostare e apprendere il palleggio e suoi difetti più frequenti;
La battuta: Dall'alto a Tennis, a bilanciere , dal basso all'italiana;
- Tecnica e pratica della Pallacanestro:_Regolamento della pallacanestro - Tecniche di tiro a canestro
- Effettuazione di test attitudinali standardizzati comprendenti: Forza,Resistenza,Velocità,Mobilità articolare la.

Teoria

- Il doping con assunzione di steroidi anabolizzanti,con relativi effetti collaterali su,fegato,apparato cardio circolatorio e sistema nervoso. Differenza di effetti collaterali tra uomini e donne. Uso di Corticosteroidi
- Lezioni di teoria sulla riabilitazione cardio polmonare con relativa metodica comportamentale. Manovra di Heimlich
- Lezioni di teoria su norme di pronto soccorso nei più comuni traumi sportivi :
Tecnica R.I.C.E – Contusione – Elongazione - Strappo - Crampo - Tendinite - Distorsione – Lussazione - Frattura.
- Lezioni di teoria sull'alimentazione sportiva con riferimento:
Sostanze nutritive e apporto calorico – Digestione – Glicogeno – Consumo dei grassi nell'esercizio fisico–
Metabolismo Basale - I.M.C.- Formazione di Colesterolo HDL e LDL - Shock termico - Pubblicità ingannevole
- Educazione Civica : "Il Plogging" : – Danni da Fumo di sigaretta – Effetti dell'alcol
- Sport ed inclusione

Velletri 08/05/2024

Gli alunni

**L'insegnante
Prof. Marco Galderisi**
