

**Programma di Scienze Motorie e Sportive**  
**Classe 5H ind. TURISMO**  
**a.s. 2024-2025**  
**docente: Claudia Gallopin**

**LIBRO DI TESTO:** : G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa, *PIU' MOVIMENTO*, Marietti Scuola editore.

**PROGRAMMA SVOLTO ENTRO IL 15 MAGGIO:**

***PARTE PRATICA:***

- Esercizi di condizionamento fisico generale volti a migliorare le capacità motorie condizionali e coordinative mediante esercizi a corpo libero eseguiti dalle varie stazioni, posizioni e decubiti o con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi.
- Esercizi di rinforzo e di tonificazione dei grandi gruppi muscolari a carico naturale- anche in isometria- o con l'utilizzo di palle mediche, manubri e bande elastiche. Circuit training.
- Esercizi di mobilità articolare attiva/passiva, flessibilità muscolare e stretching.
- Esercizi di coordinazione generale.
- Andature coordinative degli AAI propedeutiche alla corsa e ai diversi gesti atletici.
- Esercitazioni per la rapidità e la prontezza di riflessi.
- Esercizi di equilibrio statico e dinamico.
- Esercizi posturali, di rinforzo e stabilizzazione del core.
- Esercizi di respirazione razionale.
- Esercizi di rilassamento psico-fisico.
- Giochi di squadra pre-sportivi.
- Esercitazioni propedeutiche di pattinaggio sul ghiaccio.
- Esercizi per il miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra di alcune discipline sportive.
- Elementi di difesa personale secondo il metodo globale proposto dalla Polizia Locale.

***PARTE TEORICA:***

**LA PROBLEMATICHE DEL DOPING (educazione civica)**

- Definizione, diffusione e cause del fenomeno
- Gli aspetti etico-giuridici, gli organismi di controllo e il Codice Wada
- Le sostanze sempre proibite
- Le sostanze proibite in competizione
- I metodi proibiti
- Le sostanze non soggette a restrizione
- Il doping di stato

**EDUCAZIONE ALIMENTARE**

- Alimentazione e sostenibilità ambientale, diritto al cibo e sovranità alimentare
- I principi nutritivi: classi e funzioni
- I macronutrienti: funzioni, potere calorico e fabbisogno
- I micronutrienti: funzioni, fabbisogno, carenza/eccesso.
- Bilancio idrico, sintomi e conseguenze della disidratazione
- Il metabolismo energetico: dispendio e fabbisogno calorico giornaliero
- La composizione corporea, il calcolo dell'IMC e il concetto di "peso ideale"
- Alimentazione e sport nei diversi momenti pre-durante-post gara
- Le regole per una alimentazione sana ed equilibrata