*ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA “VIRGILIO”*

## *Liceo Classico –linguistico- Scientifico- Ist. Prof.le di Stato per l'Agricoltura e l'Ambiente-Ipseoa - MUSSOMELI*

## PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

*CLASSE V^A liceo scientifico*

**L’ALLENAMENTO SPORTIVO**

Le fasi della seduta diallenamento; l’allenamento sportivo e la sindrome da sovrallenamento; principi e periodizzazione dell’allenamento; le componenti che condizionano la performance

Allenamento della forza: tipi di contrazione muscolare; le azioni muscolari; l’attivazione neuromuscolare ( pag.120,121,127 del libro di testo);

Allenamento della resistenza: tipi di resistenza; metodi di allenamenti; i meccanismi di ricarica energetica;

Allenamento della velocità;

Allenamento della mobilità articolare

**SALUTE E BENESERE**

**-L’obesità**: comportamenti alimentari corretti in funzione del proprio benessere e della pratica motoria e sportiva (pag.432 )

-**dispendio energetico sia a riposo che a lavoro:** metabolismo basale; fabbisogno energetico totale; computo dell’apporto calorico

**-il peso corporeo e la salute**: l’indice di massa corporea; il peso ideale; massa magra; massa grassa; VHR ( rapporto tra circonferenza vita e fianchi); determinazione della massa grassa attraverso la plicometria, la bioimpedenziometria , le circonferenze corporee

**-il doping**: Storia; sostanze e metodi dopanti; effetti sulla prestazione e danni alla salute; il doping genetico

**- l’antidoping**: cos’è e come si esegue; l’agenzia deputata al controllo; sanzioni disciplinari e penali

**-gli integratori alimentari** (pag.429 )

**SPORT E CULTURA**

Le dottrine che si svilupparono in Europa nel XIX secolo (pag.22, 23 )

Storia dell’educazione fisica negli Stati Uniti nell’800

Storia dell’educazione fisica in Italia dall’800 ad oggi

La nascita delle Olimpiadi moderne

L’educazione fisica in Italia nel primo ventennio del XX secolo

Lo sport nel periodo fascista

**Lo SPORT, le REGOLE, IL” FAIR PLAY”:** Storia, regole di gioco, fondamentali individuali sia d’attacco che difesa del VOLLEY e BASKET

**EDUCAZIONE CIVICA**: lo sport nella Costituzione italiana; i diritti umani nello sport; i cinque decreti contenuti nella riforma dello sport agenda 2020

Prof Fabrizio Gallo