

IIS "Niccolò Machiavelli" Pioltello

SCIENZE MOTORIE Prof. Stefano Paracchini

Classe: 5°C Scientifico Anno scolastico 2020/2021

Programma effettivamente svolto

#### Maggio

verifica : Il doping e le dipendenze da 538 a 559 Dispense sulla marcia - Test di marcia cronometrata sui 100 mt; Il Doping IL DOPING Che cos'è il doping - Una pratica illecita - La definizione di doping e il Codice WADA - Perché combattere il doping? 544 Il Doping Le sostanze sempre proibite - Gli steroidi anabolizzanti androgeni (SAA) - Gli ormoni e le sostanze correlate - I beta-2 agonisti - Gli antagonisti e i modulatori degli ormoni o 548 Il Doping ALTRE SOSTANZE SPECIFICHE VIETATE DAL CODICE ANTIDOPING - I diuretici e altri agenti mascheranti 544 552 LA DISIDRATAZIONE 552 Il Doping Le sostanze proibite in competizione 554 - Le sostanze vietate in tutti gli sport - Le sostanze proibite in particolari sport 554 ;

#### Aprile

Sostanze e loro effetti 538 LE DIPENDENZE 538 Conoscere per prevenire 538 L'uso l'abuso e la dipendenza 539 Le Dipendenze Le sostanze e i loro effetti 540 - Il tabacco - L'alcol 540 Le Dipendenze Le droghe e i loro effetti 542 - La cannabis - La cocaina - L'ecstasy 542 - in sicurezza organizzarsi, autorizzati dai genitori e in relazione alle norme covid, per Att. in ambiente naturale circa 20' di cammino con vel. da 5-1,5 km/h tot 1-2 km di attività o esercizi alfabeto presi dalla dispensa base ; BUFFA RACCONTA LE OLIMPIADI DI BERLINO (Ultima estate di Berlino), 10 perfetto! - La Leggenda di Nadia Comaneci vive ancora ;

#### Marzo

Filmato istituto luce : Olimpiadi di Berlino 1936 ,BUFFA RACCONTA LE OLIMPIADI DI BERLINO (Ultima estate di Berlino) da 10':47 a 46'21" LENI RIEFENSTAHL Olympia 1936 ; Verifica; Dispensa base ex alfabeto e Pratica fisica oltre lo sport classi quinte file pdf Le olimpiadi di Berlino; La Grande Olimpiade : Roma 1960 parte 4, Ho allenato gli azzurri G.Russo , Studiare Domande dispensa base e pratica fisica oltre lo sport;

#### Febbraio

La Grande Olimpiade : Roma 1960 parte 3 ; Alimentazione e sport: Invecchiamento e alimentazione chetonica (Beppe Rocca) , Presentazione foglio excel per la rilevazione degli allenamenti di marcia ;

indicazioni relative al rendimento nel cammino (consumo in kcal 0,5kcal/kg/km) e al suo valore come strumento di traslocazione umana naturale ,

#### Gennaio

Alimentazione e sport : da 43'51 Chetoni e l'arte di invecchiare

La pratica fisica oltre lo sport parte 5° aspetti critici : da diapositiva n° 95 -103 pratica fisica vs. Sport, Violenza e tifoserie estreme, Specializzazione precoce, il doping ; Dal libro di testo: Le dipendenza pag.538 , L'uso ,l'abuso e la dipendenza pag. 539 ; criteri: da diapositiva n° 72 -Perché un'attività fisica sia efficace deve rispettare i seguenti criteri: frequenza, durata, intensità, dispendio calorico con esempi varie attività, bilancio energetico, piramide del wellness, evidenza di riequilibrio del bilancio energetico, obiettivi salutistici ;

#### Dicembre

Effetti prevenzione Osteoporosi,La pratica fisica migliora nei soggetti ..., Densità ossea,La pratica fisica e lo sport sono educazione perché contribuisce a sviluppare ..., differenza pressione arteriosa braccio destro e sinistro, pressione arteriosa sforzi massimali (sport potenza e sport resistenza),fenomeno di vasodilatazione nei distretti muscolari utilizzati, livello pressorio sotto sforzo, differenze pressorie tra attività aerobica e di potenza, Effetti di prevenzione (diabete, sovrappeso) fattori di rischio relativi alle aspettative di vita (studio Paffenbarger),I fattori di rischio associati alle patologie cardiovascolari,L'American Hearth Association test RISKO, Effetti di prevenzione, Pratica fisica e pressione arteriosa (Ipertensione e normotensione popolazione sportiva), ;

#### Novembre

La pratica fisica oltre lo sport : la Carta dei Diritti per lo Sport fine prima parte e video lezione "La respirazione e circolazione del sangue " ; Il mov. teoria / pratica cap 1 la coordinazione pag 166 a 185 ;

filmato Momenti Gloria 3,4 e 5 pag 184 Le abilità motorie La definizione delle abilità motorie La classificazione delle abilità in base alle fasi del movimento La classificazione delle abilità in base AL livello di prevedibilità dell'ambiente , 185 documento Olimpiadi Parigi 1924 posto in didattica e in aula virtuale ;

#### Ottobre

verifica su elementi di igiene e goccioline del Flugge, REGOLA DELLE 10.000 ORE, L'equilibrio 176 - Che cos'è l'equilibrio e la sua classificazione - Il riflesso d'equilibrio Le afferenze sensoriali che elabora Il cervelletto - Piccolo appoggio, piccolo equilibrio - L'equilibrio e il movimento - Come migliorare l'equilibrio 176 UNA TAVOLETTA "MAGICA" 178 METTI IN PRATICA 179 L'ACROSPORT 181 La capacità di ritmo - Che cos'è la capacità di ritmo - IL RITMO E IL TIMING,,170 170 METTI IN PRATICA 171 La capacità di reazione 172 - Che cos'è la capacità di reazione La fantasia motoria 174 - Che cos'è la fantasia motoria - PER OGGI LASCIA PERDERE! 174 ,La capacità di combinare i movimenti - Che cos'è la capacità di accoppiamento e combinazione dei movimenti 160 161 La capacità di differenziazione 166 - Che cos'è la capacità di differenziazione sensoriale 167 , La capacità di orientamento 168 - Che cos'è la capacità di orientamento spazio-temporale ;

#### Settembre

La definizione e la classificazione del movimento, I tipi di movimento La classificazione dei movimenti ,LA COORDINAZIONE 158 Le capacità motorie La differenza tra capacità E abilità motorie La classificazione delle capacità motorie ,Le capacità coordinative - Che cos'è la coordinazione Le forme della coordinazione La classificazione delle capacità coordinative PRINCIPI generali di allenamento , la capacità di combinazione ; Indicazioni a.s.,elementi igiene e goccioline del Flugge ;

**Il presente programma è stato condiviso con la classe in data 17/05/21**

Alunno

Alunno

Pioltello , 17/05/2021

Il docente  
Prof. Stefano Paracchini  
