

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: V

MATERIA: Scienze motorie e sportive

Modulo 1	Contenuti
Metodologia di allenamento	<ul style="list-style-type: none"> • Adattamento fisiologico del corpo, nei suoi singoli apparati, a fronte di differenti tipologie di allenamento. • Conoscenza dei principali e più famosi metodi di allenamento: Pilates, crossfit, yoga ecc.... • Analisi critica dei pro e contro delle varie metodologie di allenamento, in funzione a chi è rivolto l'intervento.

Modulo 2	Contenuti
Alimentazione e macronutrienti	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza dei macronutrienti essenziali per il nostro organismo • Raccomandazioni per una sana alimentazione e creazione di un diario alimentare • Principali diete e conoscenza degli effetti nocivi su regimi alimentari eccessivi

Modulo 3	Contenuti
Sedentarietà e Strutturazione di attività adattate	<ul style="list-style-type: none"> • Principali cause della sedentarietà ed effetti sul breve e lungo termine all'organismo • Principali patologie correlate all'ipocinesia • Strutturazione di attività adattate per diversi soggetti (bambini, anziani e disabili) • Riconoscere i limiti umani e proporre attività differenziato secondo le potenzialità dell'individuo • Lo sport come strumento inclusivo e di benessere psico-fisico.

Modulo 4	Contenuti
----------	-----------

<p>Dipendenze, doping e comportamenti ossessivi sportivi</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Conoscere per prevenire l'uso, l'abuso e le dipendenze: tabacco, alcol, droghe e i loro effetti ● Le dipendenze comportamentali ● Doping e le sostanze proibite dalla WADA (eventuali limiti e restrizioni) ● I metodi proibiti (doping tecnologico) e Doping genetico
--	---

Modulo 5	Contenuti
<p>Storia dello sport</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Sport antico, pre fascismo e post ● Donne-atlete ed emancipazione delle minoranze grazie allo sport ● Le olimpiadi antiche - moderne e comitato paralimpico ● Riforme sportive

Libri di testo in adozione:

FIORINI - CORETTI - BOCCHI Più movimento - Volume unico + eBook - MARIETTI
SCUOLA