



ISI di Barga

Istituto Professionale Servizi per l'Enogastronomia e l'Ospitalità Alberghiera "F.lli Pieroni"
Liceo Linguistico, Liceo delle Scienze Umane "G. Pascoli"
Liceo Classico "L. Ariosto"
Istituto Tecnico SETTORE TECNOLOGICO "E. Ferrari"

Istituto	Istituto Professionale Servizi per l'Enogastronomia e l'Ospitalità Alberghiera F.lli Pieroni"
Classe	5 Sd
Disciplina	Scienze Motorie
Ore settimanali	2
Docente	Tognocchi Andrea
Anno scolastico	2018-2019

CONTENUTI DISCIPLINARI SVILUPPATI Descrivere i contenuti svolti, specificandone possibilmente il tempo complessivo in ore, comprensivo delle prove di valutazione/verifica	N. unità didattiche mono/pluri-disciplinari	Livello di approfondimento: ottimo/buono/discreto/suff.
Parte teorica svolta utilizzando il supporto del libro di testo		
<u>Educazione alimentare</u> (capitolo 11) -I principi nutritivi : Le proteine I lipidi I carboidrati Le vitamine I minerali L'acqua	2	buono
<u>La corretta alimentazione :</u> (capitolo 11.2) - I gruppi alimentari - La ripartizione dei pasti nella giornata - Regimi alimentari ed esempi di diete - Le piramidi alimentari	1	discreto
<u>Metabolismo basale e fabbisogno calorico giornaliero :</u> (capitolo 11.3) - Definizione e calcolo del metabolismo basale - Il concetto di richiesta energetica dovuta ad uno sforzo - Fabbisogno calorico giornaliero - Le maggiori richieste energetiche nello sportivo - Differenza tra necessità caloriche in varie discipline sportive - Il consumo calorico nello sport e suo reintegro	2	buono
<u>L'indice di massa corporea IMC :</u> (capitolo 11.4) - Rapporto tra peso corporeo e salute - Calcolo dell'indice di massa corporea e sua valutazione - Il rapporto tra massa grassa e massa magra - Il corretto assetto corporeo dello sportivo	1	discreto
<u>Alimentazione e sport :</u> (capitolo 11.5) - I cibi necessari in base al tipo di sport praticato - Le funzioni di integrazione idrica ed alimentare durante la gara - Strutturare un pasto pre-gara - Necessità alimentari in un pasto post-gara	2	discreto

- Elaborare una scheda di alimentazione corretta in base alla tipologia di impegno fisico richiesta da un determinato sport		
Gli integratori alimentari : (capitolo 11.6) - utilità e possibile pericolosità di queste sostanze - integratori alimentari - barrette energetiche - sostanze nutrizionali - integratori idrici e salini - la pubblicità e il marketing di questi prodotti - la reale efficacia degli integratori	1	discreto
Il doping una particolare forma di droga : (capitolo 10.5) - principali sostanze dopanti Anabolizzanti, steroidi, EPO, ormoni sintetici, GH, sostanze stimolanti ed eccitanti, sostanze diuretiche o mascheranti - gli effetti collaterali dell'uso di tali sostanze - farmaci utilizzati in maniera fraudolenta per i loro effetti come doping - i valori etici dello sport e il rischio per la salute dovuto all'uso di doping - il doping genetico e le pratiche di autoemotrasfusione	1	discreto
Il sistema muscolare : (capitolo 4) - Le proprietà ed i tipi di muscolo - Muscolo scheletrico e la contrazione - Caratteristiche delle fibre muscolari - Dalle fonti energetiche all'energia muscolare ATP - Meccanismo anaerobico lattacido - Meccanismo anaerobico lattacido - Meccanismo aerobico	2	buono
Il primo soccorso in ambito sportivo e quotidiano : (capitolo 12) - Cosa fare in situazioni di emergenza - La rianimazione cardiopolmonare BLS - L'utilizzo del DaE defibrillatore automatico la classe ha partecipato al corso di formazione della locale misericordia da cui ha ottenuto il rilascio del patentino BLS - Nozioni di primo soccorso e valutazione della situazione - Traumi in ambito sportivo - Primo soccorso in ambiente naturale - Primo soccorso e situazioni di rischio in ambito lavorativo ed in ambiente domestico	2	buono
Le componenti dell'apparato locomotore : (capitoli 2 e 3) - l'apparato scheletrico - le articolazioni i tendini ed i legamenti - l'apparato cardiocircolatorio cuore polmoni e sangue - l'apparato digerente fonte delle sostanze energetiche	2	discreto
Parte pratica svolta in palestra e negli spazi esterni della scuola		
Il riscaldamento e lo stretching	4	buono
Lavoro in regime aerobico e anaerobico	1	discreto
Calcio/calcetto	1	sufficiente
Pallavolo	2	sufficiente
Basket	1	sufficiente
Esercitazioni per lo sviluppo della forza	4	discreto
Attività aerobica	1	discreto

Corsa di velocità	1	discreto
Attività a carattere coordinativo	1	buono
Attività sportive individuali	1	discreto
Specialità dell'atletica leggera salto in lungo, lancio del peso, salto in alto, sprint	2	sufficiente
Didattica degli esercizi propedeutici alla prevenzione degli infortuni	4	buono

Barga, 5 giugno 2019

Il docente

_____Andrea Tognocchi_____