

ITIS GIOVANNI XXIII

A.S. 2024/2025

CLASSE 3 M

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: prof. Gabriele Cara

TEORIA

ALIMENTAZIONE E SPORT

- **L'alimentazione dello sportivo: carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali**
- Distribuzione ottimale dei pasti durante la giornata
- Strategie alimentari per l'ottimizzazione della performance
- La piramide alimentare
- Indice di massa corporea (BMI: Body Mass Index) e metodiche di rilevazione della composizione corporea: plicometria e bioimpedenziometria
- Principali adattamenti cardiovascolari, respiratori e neuromuscolari all'esercizio fisico
- Capacità coordinative e condizionali
- Cenni sull'allenamento della forza e della resistenza con i sovraccarichi; l'allenamento finalizzato all'ipertrofia muscolare; esercizi più diffusi in sala pesi; l'allenamento funzionale
- Atletica leggera: discipline e cenni sui sistemi energetici anaerobico lattacido, anaerobico lattacido, aerobico
- Pallavolo: principali regole, fondamentali, ruoli, rotazioni. Visione filmati.
- Tennistavolo: principali regole. Visione filmati.
- Calcio e Calcio a cinque

DISTURBI ALIMENTARI

- **I principali disturbi alimentari: anoressia nervosa, bulimia, disturbo da alimentazione incontrollata**

SPORT E SALUTE

- Concetto di alimentazione sostenibile

PRATICA

SVILUPPO E CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE; SVILUPPO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

- Esercitazioni a corpo libero per il rinforzo muscolare generale
- Differenti strutture e funzioni del riscaldamento
- Esercitazioni per lo sviluppo delle capacità coordinative
- Esercitazioni a corpo libero per lo sviluppo delle capacità condizionali
- Andature pre-atletiche per il riscaldamento nell'attività motoria e sportiva
- Principali esercizi utilizzati nella preparazione fisica e nel Fitness: lo Squat, l'affondo, i piegamenti con gli arti superiori, il Plank e le sue varianti, il Jump Squat, il Crunch, il Crunch inverso, il Crunch per gli obliqui
- Circuiti a corpo libero misti: velocità, forza, propriocezione, cambio di direzione, pliometria

SPORT DI SITUAZIONE

- Pallavolo: esercitazioni per lo sviluppo del palleggio, del bagher, della schiacciata, del servizio. Partite sei contro sei
- Basket: esercitazioni per lo sviluppo del palleggio, del passaggio, del tiro
- Altri giochi sportivi di squadra

TEST E MISURAZIONI

- Esercitazioni per la preparazione dei test di valutazione: test con funicella, test di equilibrio dinamico con trave, test di salto in lungo da fermo, test di tenuta in plank
- Test pratici di valutazione: test con funicella (massimo numero di salti in 30 secondi), test di equilibrio dinamico su trave (capacità coordinativa di equilibrio), test di salto in lungo da fermo (potenza espressa dagli arti inferiori), test di tenuta in plank (forza e resistenza dei muscoli del tronco)

Il presente programma, firmato dal docente e dagli studenti, è conforme all'originale agli atti dell'istituto.

Roma, 26-05-2025

L'insegnante
prof. Gabriele Cara

Gli alunni