LICEO SCIENTIFICO "AMEDEO DI SAVOIA" PISTOIA

ANNO SCOLASTICO 2020/2021
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE: CASELLI GIULIA
CLASSE 4^ A indirizzo scienze applicate

Libro in adozione: Competenze Motorie (AA.VV. Casa editrice D'Anna)

Parte pratica:
Consolidamento delle capacità coordinative e allenamento delle capacità condizionali attraverso esercizi a corpo libero
Tennis tavolo
Trekking
Test motori per coordinazione e capacità condizionali

Parte teorica:
Il sistema nervoso:
la cellula nervosa
sistema nervoso centrale e periferico
encefalo
cervello, diencefalo, cervelletto e tronco encefalico
il midollo spinale
nervi sensitivi e nervi motori
sistema nervoso autonomo
il sistema nervoso e il movimento
l'impulso nervoso
i neuroni specchio
le neuroscienze

Il sistema endocrino:
ghiandole endocrine ed esocrine
ormoni steroidei, peptidici e proteici
ipofisi, epifisi
asse ipotalamo-ipofisi
feedback negativo e positivo

Le dipendenze:
le dipendenze nel DSM 5
uso, abuso e dipendenza
il tabacco
l'alcol
le droghe e i loro effetti
le dipendenze comportamentali
neuroscienze e dipendenze

Il doping:
il codice WADA
sostanze e metodi proibiti nello sport
gli steroidi anabolizzanti
i diuretici
gli ormoni
gli stimolanti
gli analgesici

i cannabinoidi
i glucocorticosteroidi
l'alcol
i betabloccanti
doping ematico
doping genetico
gli integratori

Letto, gli studenti della classe concordano

Luogo e data *Firma*
Pistoia, 31/05/2021 *Giulia Caselli*

Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3 comma 2 del D.L. 39/93