



ANNO SCOLASTICO 2020/2021

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: CASELLI GIULIA

CLASSE 4 B indirizzo ordinario

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

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

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

Attività in ambiente naturale:

alla scoperta della natura e del territorio

gli sport e le attività in ambiente naturale

escursionismo e trekking: abbigliamento, materiale, lettura della carta, il meteo

orienteering

gli sport in montagna

Letto, gli studenti della classe concordano

Luogo e data

Pistoia, 31/05/2021

Firma

Giulia Caselli

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