

### **3H Scienze Motorie e Sportive. Programmi svolti A.S. 2023-2024**

**Potenziamento fisiologico**, Endurance: corsa lenta con rilevamento bpm da sforzo, concetto di lavoro aerobico, tecnici con correzioni eseguiti in forma semplice e abbinati a scatti brevi, stretching con riallineamento posturale, stretching eseguito al suolo con elementi di mobilità articolare e core training. Test di Endurance eseguiti in graduazione di difficoltà: 20' corsa lenta (prima fase); variazioni di ritmo: 3 moduli da 200 mt. corsa lenta e uno scatto di 60 mt. circa di corsa veloce al 60%. (seconda fase) e Test di Cooper. (Verifica)

(Verifica) Floor work: stretching a terra per le anche e il rachide abbinato a respirazione elementi di allungamento della catena posteriore. Test di forza esplosiva degli arti: salto in lungo da fermo e lancio della palla medica da seduti. (Verifica cumulativa parametri di forza e della destrezza con test percorso)

**Giochi sportivi:** Calcetto: partite. Basket 3 vs 3

**Atletica.** Tecnici della corsa, preatletici abbinati a scatti, galoppi, elementi di orientamento spaziale e di rapidità di reazione. Ostacoli: tecnici di prima e di seconda gamba.

**Grandi attrezzi:** Spalliera, impostazione riscaldamento all'attrezzo, salita semplice in sospensione frontale e dorsale, elementi di forza, elementi di acrobatica semplici e figurativi. Sequenza completa all'attrezzo. (Verifica). Cenni di cinesiologia: gli interventi muscolari nei vari esercizi eseguiti.

**Piccoli attrezzi:** Step, impostazione routine di base, elementi obbligatori: variazioni di fronte, di approccio all'attrezzo e cambio di livello. Elementi di riporto. Sequenza base, scambio di step a coppie, concetto di movimento delle braccia a figura simmetrica e asimmetrica. Elementi di composizione, lavoro di gruppo: composizione coreografica, secondo criteri dati. (Verifica

**Teoria:** alimentazione e consumo consapevole, le principali categorie di substrati energetici, classificazione degli zuccheri, il picco glicemico. Macro e micro nutrienti. Le calorie, definizione, potere calorico degli alimenti. Le proteine, caratteristiche, classificazione, funzione. La distribuzione dei pasti nella giornata, circolo vizioso e circolo virtuoso. La dieta mediterranea, origini, i grassi, caratteristiche e funzioni dei grassi e classificazioni. Il fabbisogno bioregolatore, vitamine e minerali. L'acqua. Fabbisogno idrico e disidratazione, il metabolismo basale e totale, composizione corporea, indice di massa corporea, ruolo degli ormoni nella distribuzione del grasso corporeo. (Verifica scritta con test strutturato.) I meccanismi energetici meccanismo aerobico e anaerobico lattacido e alattacido. Il recupero, il glicogeno, la soglia ventilatoria, concetto di supercompensazione. Riepilogo comparativo delle caratteristiche dei tre meccanismi e loro utilizzo nei vari sport. I principali gruppi muscolari impiegati alla spalliera, muscoli della gambe e dell'arto superiore, principali muscoli del petto e del tronco, gli addominali, struttura e funzione. (Verifica valid anche come prova di Educazione Civica).

Foggia 5 Giugno 2024

La Docente

Maria Adele Longo