

## PROGRAMMA SVOLTO SC. MOTORIE E SPORTIVE

Ob. Raggiunti:

- Capacità di compiere attività di resistenza, forza e velocità
- Capacità di utilizzare le proprie qualità condizionali e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esigenze
- Capacità di organizzare e di realizzare progetti operativi finalizzati
- Conoscenze delle caratteristiche tecnico-pratiche delle discipline sportive proposte

Il programma svolto a livello PRATICO ha riguardato:

- condizionamento organico generale con lavoro sulla resistenza anche con utilizzo di circuiti a stazioni;
- tonificazione muscolare con lavoro sulla velocità (es. di impulso relativi alla corsa (skip, calciata, balzi, vari tipi di andature di coordinazione) e sulla forza (es. a carico naturale, circuit-training con utilizzo palle mediche, manubri da 2 kg e fasce elastiche);
- mobilizzazione articolare e stretching;
- fondamentali ed elementi tecnico-tattici dei giochi di squadra (pallavolo, pallacanestro e calcetto).

Gli argomenti di TEORIA trattati sono stati:

- MECCANISMI ENERGETICI per la resintesi di ATP;
- ALIMENTAZIONE:
- Principi nutritivi e loro funzioni:  
(Proteine, Glucidi, Lipidi, Sali Minerali, Vitamine e Acqua)
- Piramide alimentare
- Bilancio energetico
- Ripartizione energetica durante la giornata
- Fabbisogno energetico
- Metabolismo di base e di attività
- Azione Dinamica specifica degli Alimenti
- Indice di massa corporea
- Peso ideale in base al tipo morfologico;

- ETICHETTA ALIMENTARE:
  - Diciture obbligatorie ( denominazione di vendita,ingredienti ,quantità, termine minimo di conservazione, data di scadenza, lotto d'appartenenza,codice a barre....);
- ADDITIVI : definizione, utilizzo, eventuale tossicità;
- ETICHETTA NUTRIZIONALE: utilità e tipi
- DOPING
  - Cenni di storia del doping
  - Classi di sostanze sempre vietate
  - Sostanze vietate in competizione
  - Sostanze soggette a restrizione
  - Pratiche vietate;

Cenni su :Disturbi del comportamento alimentare  
Alimentazione dello sportivo

Ts, 3 maggio 2016

prof. PAOLA FERRARI