

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).

Gli argomenti di TEORIA trattati sono stati:

- 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

CENNI SU : DOPING

- Classi di sostanze sempre vietate
- Sostanze vietate in competizione
- Sostanze soggette a restrizione
- Pratiche vietate;

Ts, 3 maggio 2016

prof. PAOLA FERRARI