



I.I.S. "Lucrezia della Valle"

Piazza Giovanni Amendola, 8 - 87100 Cosenza

Tel. +39 0984 24484

Fax +39 0984 24484

Mail csis081003@istruzione.it

Pec csis081003@pec.istruzione.it

CF 98122400785

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

4 ANNO DI CORSO

INDIRIZZO LINGUISTICO, ARTISTICO, MUSICALE E SCIENZE UMANE/LES



CONTENUTI/ARGOMENTI

- Regolamenti della pallavolo e pallacanestro
- Teoria dell'allenamento: nozioni di base dell'allenamento sportivo
- Tecniche di primo soccorso e BLS: comportamenti in caso di traumi osteo-muscolari, epistassi, rianimazione cardiopolmonare
- L'alimentazione e piramide alimentare: l'importanza di una buona dieta per nutrirsi in maniera corretta, la giusta assunzione di proteine, glucidi, lipidi, sali minerali e acqua
- I disturbi alimentari: anoressia, bulimia, disturbi alimentari
- Le dipendenze: l'alcolismo, il tabagismo, la ludopatia, dipendenza da sostanze stupefacenti
- Il doping: ormoni steroidei, anfetamine e stimolanti, alteratori dell'ematocrito
- Aspetti sociali dello sport: fair play, inclusione e pari opportunità

EVENTUALI TESTI CONSIGLIATI PER LA PREPARAZIONE

- Tempo di Sport, Ed. Verde – Del Nista, Tasselli