

PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Lorenzo Bruno

Classe 2[^] sez. G Indirizzo: Liceo Scientifico Sportivo

1. Programma svolto:

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 1: "Attività motorie di Potenziamento fisiologico e Fitness e allenamento"

- attività a regime aerobico, corsa di fondo da 6' a 20' minuti all'aperto nell'anello di m.500 (corsa campestre) con progressione del lavoro 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 - 7 – 8 giri
- corsa intervallata con superamento ostacoli (interval-training a ritmi medio-bassi e fartlek)
- esercizi a carico naturale, in coppia, con piccoli pesi, cavigliere e lievissimi carichi, esercizi a corpo libero ed a coppie.
- esercizi di agilità, destrezza, velocità e prontezza di riflessi
- percorsi misti di livello semplice e medio con piccoli e grandi attrezzi
- circuiti a stazioni.
- Costo energetico delle attività fisiche
- Adattamenti cardio-circolatori durante l'esercizio fisico
- Sviluppo muscolare e forza, circolo respiratorio
- Abilità motorie e capacità motorie
- Rendimento e prestazione
- Misurazione dell'energia del lavoro e della potenza
- Metodi e Test di misurazione e valutazione.

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 2: "L'energetica muscolare"

CONTENUTI:

Il meccanismo di produzione energetica

Le vie di produzione dell'ATP

L'economia dei diversi sistemi energetici

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 3: "Il sistema nervoso"

CONTENUTI:

La funzione del sistema nervoso in sintesi

Il sistema nervoso centrale

Il sistema nervoso periferico

Il sistema nervoso e il movimento

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 4: " L'apparato cardio-circolatorio"

CONTENUTI:

Il cuore

La circolazione sanguigna

Il sangue

Apparato cardio-circolatorio ed esercizio

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 5: "L'apparato respiratorio"

CONTENUTI:

Gli organi dell'apparato respiratorio

La respirazione

La respirazione durante l'esercizio

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 6: "Salute e benessere: Una sana alimentazione"

CONTENUTI:

Alimenti e nutrienti

Fabbisogno energetico

Fabbisogno plastico e rigenerativo

Fabbisogno bioregolatore

Fabbisogno idrico

Metabolismo energetico

Composizione corporea

Dieta equilibrata

Alimentazione e sport

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 7: Sviluppo delle qualità personali, del carattere e della socialità

CONTENUTI:

Allo sviluppo di questo modulo concorrerà ogni modulo, ogni percorso didattico, ogni contenuto ed ogni modalità operativa svolta nella programmazione didattica di Scienze Motorie e Sportive e di Discipline Sportive

Grosseto 10/06/2023

Firma docente
Prof. Lorenzo Bruno