

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**Disciplina: Scienze Motorie e Sportive**

**Docente: Lorenzo Bruno**

**Classe 2<sup>^</sup> 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, cavagliere 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