

PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 2GS a.s. 2021/22

1. L'ENERGETICA MUSCOLARE
 - 1.1. Il ciclo dell'energia
 - 1.2. L'ATP
 - 1.3. Il meccanismo anaerobico alattacido
 - 1.4. Il meccanismo anaerobico lattacido
 - 1.5. Il meccanismo aerobico

2. L'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO
 - 2.1. La funzione dell'apparato cardiocircolatorio
 - 2.2. Il muscolo cardiaco
 - 2.3. I parametri dell'attività cardiaca
 - 2.4. La circolazione sanguigna
 - 2.5. I vasi sanguigni
 - 2.6. La pressione arteriosa
 - 2.7. La composizione del sangue
 - 2.8. La variazione dei parametri durante l'esercizio
 - 2.9. La rilevazione del battito
 - 2.10. Approfondimenti online: curiosità sul cuore; i diversi gruppi sanguigni.

3. L'APPARATO RESPIRATORIO
 - 3.1. La funzione dell'apparato respiratorio
 - 3.2. Le vie aeree
 - 3.3. I polmoni
 - 3.4. La meccanica respiratoria
 - 3.5. Respirazione volontaria e automatica
 - 3.6. La ventilazione polmonare
 - 3.7. La respirazione addominale
 - 3.8. La respirazione durante l'esercizio
 - 3.9. Approfondimenti: faringite e laringite.

4. IL SISTEMA NERVOSO CENTRALE E PERIFERICO
 1. La cellula nervosa
 2. SNC E SNP
 3. La sinapsi
 4. L'impulso nervoso

5. LE OLIMPIADI
 - 5.1. Storia delle olimpiadi
 - 5.2. Tokyo 2020
 - 5.3. Storia di alcuni campioni delle olimpiadi
 - 5.4. La corsa veloce
 - 5.5. Filippo Tortu e Marcell Jacobs

6. FAIR PLAY
 - 6.1. Rispetto delle 10 regole del Fair Play

7. TEST MOTORI
 - 7.1. Salto in lungo da fermo
 - 7.2. Lancio della palla medica da seduto e da in piedi
 - 7.3. La velocità (30 m)
 - 7.4. Salto della corda

7.5. Corsa con cambi di direzione

7.6. Cambi con slalom

8. METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

8.1. Il metodo Tabata

9. ATLETICA LEGGERA

9.1. Le corse di velocità

9.2. La staffetta

9.3. Il salto in lungo

9.4. La corsa di resistenza

10. PERCORSI A STAZIONI

11. SPORT INDIVIDUALI: SCHERMA, MOUNTAIN BIKE, ATTREZZISTICA e
BADMINTON

12. SPORT DI SQUADRA: PALLAVOLO, CALCIO E BASKET

13. GIOCHI DI GRUPPO CON IL RISPETTO DELLE NORME COVID

10/06/2022

Prof.ssa Sara Machetti