



**LICEO STATALE "NICCOLÒ MACHIAVELLI"**

[www.liceomachiavelli-fiorenze.edu.it](http://www.liceomachiavelli-fiorenze.edu.it)

Liceo Classico, Liceo Internazionale Linguistico,

Liceo Internazionale Scientifico

Liceo delle Scienze Umane, Liceo Economico-Sociale

Uffici Amministrativi: Via Santo Spirito, 39 – 50125 Firenze

tel. 055-2396302 - fax 055-219178

e-mail: [fiis00100r@istruzione.it](mailto:fiis00100r@istruzione.it) - PEC: [fiis00100r@pec.istruzione.it](mailto:fiis00100r@pec.istruzione.it)



**Anno Scolastico 2020/21**

## **PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 2 I LES SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

### **Consolidamento e sviluppo delle capacità coordinative:**

coordinazione dinamica generale, equilibrio, schema corporeo, lateralità, organizzazione spazio-temporale,

### **Potenziamento fisiologico**

Miglioramento della funzione cardio respiratoria, rafforzamento delle capacità condizionali: velocità, forza, resistenza, potenza, mobilità.

### **Conoscenza delle regole**

Conoscenza delle regole comportamentali nei giochi di squadra per il raggiungimento di un obiettivo comune.

### **Parte Teorica**

- Benefici esercizio fisico
- Esercizio fisico ed adattamenti cardiorespiratori
- Esercizio e controllo del peso: micro e macronutrienti
- Terminologia del movimento: assi e piani flessione/estensione adduzione/abduzione rotazione, torsione, pronazione, supinazione
- Colonna vertebrale e curve rachidee, dischi vertebrali, ernie e protrusioni
- Equilibrio del bacino ante e retroversione
- Doping ed antidoping: classi di sostanze proibite, doping ematico e pratiche proibite
- Integrazione e supplementazione
- Adattamenti al lavoro di forza: reclutamento unità motorie ed ipertrofia

### **Ed. Civica**

Salute e benessere diritto e "dovere" alla salute: stili di vita prevenzione primaria e secondaria con esercizio fisico.

Firenze, 10/06/2021

Gli studenti

---

---

Il Docente

Matteo Levi Micheli