



LICEO STATALE "NICCOLÒ MACHIAVELLI"

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 - PEC: fiis00100r@pec.istruzione.it



Anno Scolastico 2020/21

PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 2 B SU 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
- Sistemi energetici: aerobico, anaerobico lattacido, anaerobico lattacido: capacità e potenza dei sistemi energetici, contributo dei SE nei vari sport
- Muscoli addominali superficiali e profondi e loro azione: esecuzione corretta "plank"
- Reazione semplice e complessa, tempo di elaborazione dello stimolo, riflessi
- Macronutrienti e loro utilizzo a scopo energetico, quoziente respiratorio
- Soglia anaerobica definizioni di Waissermann, Mader e Conconi
- Consumo di ossigeno e consumo energetico in esercizio e a riposo; MET

Ed. Civica

La classe ha partecipato ad un incontro sulla sicurezza stradale con la Polizia Municipale di Firenze.

Firenze, 10/06/2021

Gli studenti

Il Docente

Matteo Levi Micheli