



**LICEO STATALE "NICCOLÒ MACHIAVELLI"**

[www.liceomachiavelli-firenze.edu.it](http://www.liceomachiavelli-firenze.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 4 A 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
- Attivazione esempio in uno sport
- Discipline sportive con categorie: rischi nel "fare il peso"
- Composizione corporea: BMI e modello bicompartimentale, BIA e modello tricompartimentale
- Macronutrienti: carboidrati, proteine e lipidi; indice glicemico, regimi alimentari particolari
- Sistemi energetici e produzione di ATP: aerobico, anaerobico lattacido ed anaerobico lattacido; ciclo di Krebs. Sistemi energetici e sport
- Dispendio energetico e consumo di ossigeno. Equivalente calorico ossigeno, MET
- Debito di Ossigeno (EPOC), soglia anaerobica.
- Quoziente respiratorio e substrati utilizzati
- Capacità motorie: coordinative e condizionali. Capacità coordinative generali e speciali (Blume 1981)

**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