



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 5 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
- Componenti fitness per ACSM
- Differenza fra attività fisica ed esercizio fisico; allenamento, stimolo, aggiustamento ed adattamento
- Educazione alla salute: donazione del sangue
- Sindrome generale di adattamento: eustress e distress (SGA Selye)
- Componenti del carico, carico esterno e carico interno esempio in calcio FC e GPS
- Principi generali dell'allenamento
- Supercompensazione overreaching ed overtraining
- Fibre veloci (FT) e fibre lente (ST)

Firenze, 10/06/2021

Gli studenti

Il Docente

Matteo Levi Micheli