

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Le fasi di una seduta di allenamento

- Il riscaldamento
- I tipi di riscaldamento
- Riscaldamento pre-allenamento e pre-gara
- L'allenamento vero e proprio
- Il defaticamento
- Come si esegue il defaticamento

Apparato cardiocircolatorio

- L'apparato cardiocircolatorio
- Il sangue
- Le funzioni del sangue
- Il cuore e il suo funzionamento
- Piccola e grande circolazione
- La pressione
- Gli adattamenti della circolazione
- Perché aumentano le pulsazioni durante l'attività fisica
- Il consumo massimo di ossigeno

Il sistema muscolare

- Le proprietà del tessuto muscolare
- I tipi di muscolo
- Il muscolo scheletrico e la meccanica della contrazione
- La struttura del muscolo scheletrico
- Dalle fonti energetiche all'energia muscolare

- Il meccanismo anaerobico alattacido
- Il meccanismo anaerobico lattacido
- Il meccanismo aerobico
- I muscoli tonici e fasici
- Conoscenze delle caratteristiche e del regolamento tecnico degli sport di squadra
- Conoscenza delle varie discipline e gare dell'atletica leggera
- Visione della videolezione "Il doping nello sport" e visione del film "La forza del campione", in considerazione dell'obiettivo n. 3- SALUTE E BENESSERE- DELL'AGENDA 2030 PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE.