

**PROGRAMMA
A.S. 2021/2022**

Materia:	Discipline sportive
Classe:	5° Liceo Sportivo
Insegnante/i:	Alberto Conti
Libri di testo:	In perfetto equilibrio

<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>	<i>Argomenti e attività svolte</i>
1. APPARATO LOCOMOTORE, CIRCOLATORIO, RESPIRATORIO	<p>Funzione dello scheletro, composizione delle ossa, tipi di ossa e descrizione delle caratteristiche principali.</p> <p>Funzione dei muscoli, Il sarcomero, i metabolismi energetici, muscoli lisci e striati.</p> <p>Il sistema nervoso nel movimento</p> <p>Il sangue, il cuore ed il suo funzionamento.</p> <p>Gli effetti del movimento sull'apparato cardiaco.</p> <p>Il cuore, struttura e conformazione.</p> <p>I polmoni; struttura e reazioni dell'apparato respiratorio, respirazione polmonare e respirazione cellulare.</p> <p>Gli effetti del movimento sull'apparato respiratorio.</p>
2. Alimentazione e sport	<p>La piramide alimentare , saper creare un piano alimentare , metabolismo, benefici di una corretta alimentazione per uno sportivo.</p>
3. INTEGRATORI E DOPING	<p>Conoscere i principali integratori ed i loro effetti sul corpo.</p> <p>Doping, cenni storici ed effetti collaterali.</p> <p>Wada e rapporti con le federazioni sportive.</p>
4. MIGLIORAMO IL NOSTRO FISICO, LE CAPACITA' MOTORIE	<p>Le capacità : condizionali; forza, velocità, resistenza</p> <p>Coordinative; equilibrio, ritmo spazio tempo, educazione respiratoria, lateralizzazione, coordinazione grezza, fine, generale, specifica</p>
5. PRINCIPALI SPORT DI SQUADRA ED INDIVIDUALI	<p>Praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica, saper riferire con la terminologia appropriata le modifiche funzionali avvenute durante lo svolgimento delle attività, saper autovalutare e definire i propri limiti e individuare il metodo per ottimizzare i risultati.</p> <p>Saper lavorare in gruppo utilizzando e valorizzando le propensioni e l'attitudine a ruoli definiti.</p>

Cecina, 9 settembre 2021

Firma Insegnante/i
