

Programma effettivamente svolto nella classe 2 G Scienze motorie e sportive

Docente: MACHERINI MARCO

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Classe: 2 G Liceo scientifico sezione a indirizzo sportivo, 2024-2025

Libri di testo: Più movimento volume unico

- La contrazione muscolare
- Concetto di lavoro del muscolo con tipi di contrazione/lavoro, metabolismi energetici e substrati energetici impiegati
- Il sangue: composizione e funzioni svolte con particolare attenzione sull'emoglobina
- I vasi sanguigni: arterie, arteriole, vene, venule e capillari; descrizione anatomica e fisiologica
- Il cuore: anatomia del cuore (dimensioni, posizione, atri, ventricoli, valvole); fisiologia del cuore (grande e piccola circolazione, gittata cardiaca, frequenza cardiaca); modifiche indotte dall'attività fisica
- Integratori: cosa sono e loro funzione
- Sostanze dopanti: cosa sono e quali sono i vantaggi/svantaggi che si ottengono

Educazione Civica

- Il Fair Play