

Istituto d'Istruzione Superiore Statale Polo Liceale "Pietro Aldi"
Liceo Classico "Carducci-Ricasoli", Liceo Scientifico "Guglielmo Marconi"
Piazza Etrusco Benci 58100 Grosseto Tel.: 0564 484401 c.f.: 92008840537
E-mail: gris00400r@istruzione.it **Pec:** gris00400r@pec.istruzione.it

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, venuole e capillari; descrizione anatomica e fisiologica
- Il cuore: anatomia del cuore (dimensioni, posizione, atrii, 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