

**ISTITUTO D' ISTRUZIONE SUPERIORE
LEONARDO DA VINCI – LANUSEI**

Liceo Scientifico

Programma svolto nella classe **2B** per la disciplina di:
Scienze Motorie e Sportive

Anno scolastico 2020/2021

Prof. Giorgio Muntoni

Programma svolto

- Affinamento, consolidamento e raggiungimento delle capacità condizionali e coordinative;
- Padroneggiamento degli schemi motori ed espressioni di attività motoria e sport;
- Miglioramento delle capacità respiratorie e cardiocircolatorie con attività di resistenza, diverse per durata e intensità, tali da favorire un adattamento dell'organismo al lavoro prolungato;
- Miglioramento di forza generale e velocità, rapidità e destrezza;
- L'organizzazione del corpo umano: la cellula e i tessuti;
- La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa;
- Le articolazioni:
I tipi di articolazioni, struttura e funzionamento delle diartrosi e i movimenti articolari;
- L'apparato cardiocircolatorio:
Le funzioni, il ciclo cardiaco e i suoi parametri in funzione all'esercizio fisico, la composizione del sangue, la funzione dell'emoglobina;

- Circuiti di forza e resistenza
- Forza arti inferiori (salto in lungo da fermo)
- Forza arti superiori (test della palla medica)
- Forza addominale in isometria (Plank test)

Lanusei, 03.06.2021

Prof. Giorgio Muntoni

Gli studenti: