

# PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 2GS a.s. 2023/24

## 1. L'ENERGETICA MUSCOLARE

- Il ciclo dell'energia
- L'ATP
- Il meccanismo anaerobico lattacido
- Il meccanismo anaerobico lattacido
- Il meccanismo aerobico

## 2. L'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO

- La funzione dell'apparato cardiocircolatorio
  - Il muscolo cardiaco
  - I parametri dell'attività cardiaca
  - La circolazione sanguigna
  - I vasi sanguigni
  - La pressione arteriosa
  - La composizione del sangue
  - La variazione dei parametri durante l'esercizio
  - La rilevazione del battito
- Approfondimenti online: curiosità sul cuore; i diversi gruppi sanguigni.

## 3. L'APPARATO RESPIRATORIO

- La funzione dell'apparato respiratorio
  - Le vie aeree
  - I polmoni
  - La meccanica respiratoria
  - Respirazione volontaria e automatica
  - La ventilazione polmonare
  - La respirazione addominale
  - La respirazione durante l'esercizio
- Approfondimenti: faringite e laringite.

## 4. IL SISTEMA NERVOSO CENTRALE E PERIFERICO

1. La cellula nervosa
2. SNC E SNP
3. La sinapsi
4. L'impulso nervoso

## 5. EDUCAZIONE CIVICA

- Rispetto delle 10 regole del Fair Play
- La figura dell'arbitro nei vari sport

## 6. TEST MOTORI

- Salto in lungo da fermo
- Lancio della palla medica da seduto e da in piedi
- La velocità (30 m)
- Salto della corda

Corsa con cambi di direzione  
Cambi con slalom

7. PERCORSI A STAZIONI
8. SPORT INDIVIDUALI: BADMINTON
9. SPORT DI SQUADRA: PALLAVOLO, CALCIO E BASKET

10/06/2024

Prof.ssa Sara Machetti