



I.I.S. "Lucrezia della Valle"

Piazza Giovanni Amendola, 8 - 87100 Cosenza

Tel. +39 0984 24484

Fax +39 0984 24484

Mail csis081003@istruzione.it

Pec csis081003@pec.istruzione.it

CF 98122400785

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

3 ANNO DI CORSO

INDIRIZZO LINGUISTICO, ARTISTICO, MUSICALE E SCIENZE UMANE/LES



CONTENUTI/ARGOMENTI

- Biomeccanica e analisi del movimento
- Struttura e contrazione muscolare, i miociti e l'actomiosina, i diversi tipi di contrazione, isometrica, isotonica ed eccentrica
- Sistemi energetici: l'ATP, la glicolisi, meccanismi energetici aerobici e anaerobici.
- La salute dinamica: concetto di salute, la nutrizione, l'armonia interiore, l'attività fisica e il riposo
- I benefici dell'attività fisica sui sistemi e grandi apparati
- Apparato cardiocircolatorio: il cuore, i vasi sanguigni, il sangue. Funzione dell'apparato
- Apparato respiratorio: le vie aeree superiori e le vie aeree inferiori. Gli scambi gassosi alveolari

EVENTUALI TESTI CONSIGLIATI PER LA PREPARAZIONE

- Tempo di Sport, Ed. Verde – Del Nista, Tasselli