



AUGUSTO
LICEO CLASSICO

LICEO CLASSICO STATALE "AUGUSTO"

Anno scolastico 2023 – 2024

PROGRAMMA di Scienze Motorie della CLASSE 2F

*Libro di testo: Più movimento slim
Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa
De Agostini scuola*

1. Preparazione fisica di base

esercitazioni generali a carico naturale
elasticizzazione e trofismo delle più importanti catene muscolari
esercitazioni con piccoli sovraccarichi
andature atletiche
prove intervallate, ripetute e continue
allenamento in circuito
mobilità articolare
stretching e slanci

2. Conoscenza e pratica delle attività sportive

Elementi di ginnastica

Funicella

Esercitazioni generali di sensibilizzazione con fune gigante
Saltelli pari uniti, con rimbalzo, consecutivi, avanti e indietro
Saltelli alternati, con rimbalzo, consecutivi, avanti e indietro

Atletica

Corsa di resistenza

Corsa continua
corsa intervallata
ripetute
Test del Km
Corsa di velocità
test 40 mt.

Salto in alto

Tecnica del salto Fosbury

Pallavolo

Fondamentali individuali
Tattiche elementari di gioco

3. **Approfondimenti**

Il sistema muscolare

Il muscolo scheletrico

Le fibre muscolari

Il lavoro muscolare

La graduazione della forza

Fonti energetiche muscolari

I meccanismi di produzione energetica

Le vie di produzione dell'ATP

Economia dei diversi sistemi energetici

Il doping

Che cosa è il doping

Le sostanze sempre proibite

Le sostanze proibite in competizione

I metodi proibiti

Le sostanze non soggette a restrizione

Roma 19/06/2024

*Il docente
prof. Rino Mastroianni*