

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
classe VCLS

1° Quadrimestre

- Apparato cardiovascolare
 - vasi sanguigni: differenza tra vene, arterie e capillari, struttura e funzioni (trasporto del sangue, ritorno elastico, valvole).
 - cuore: anatomia macroscopica, anatomia microscopica, cenni di fisiologia (frequenza cardiaca, sistema di conduzione)
 - stili di vita corretti e ruolo dell'attività fisica nella salute dell'apparato cardiovascolare
- Apparato respiratorio
 - anatomia macroscopica e microscopica degli organi facenti parte (naso, faringe, laringe, trachea, bronchi polmoni)
 - istologia della mucosa respiratoria
 - funzioni (respirazione, fonazione, linguaggio)
 - muscoli respiratori
 - scambio respiratorio
 - attività fisica come prevenzione dell'apparato respiratorio
- Sistema nervoso
 - funzioni del sistema nervoso
 - classificazione e differenza tra sistema nervoso centrale e periferico
 - sistema nervoso somatico e autonomo
 - divisione del sistema nervoso autonomo in ortosimpatico e parasimpatico
 - il neurone
 - la sinapsi

2° Quadrimestre

- Scienza dell'allenamento
 - definizione di allenamento
 - legge della supercompensazione
 - omeostasi, allostasi e adattamento
 - variabili dell'allenamento
 - suddivisione dei periodi temporali nel programma di allenamento
 - capacità motorie: capacità condizionali e capacità coordinative
- Preparazione atletica
 - definizione di preparazione atletica
 - anamnesi, valutazione e test
 - modello prestativo
 - concetto di transfer motorio
 - fasi della seduta di allenamento
 - analisi biomeccanica degli esercizi fondamentali in sala pesi
- Storia dello sport
 - le olimpiadi antiche
 - medioevo e rinascimento: tornei cavallereschi, pallacorda, lo sport come privilegio nobiliare
 - le olimpiadi moderne: De Coubertin e Atene 1896
 - boicottaggi e politica: Berlino 1936, Jesse Owens, Messico 1968 e il pugno alzato, Monaco 1972, Mosca 1980, Los Angeles 1984
 - dal fascismo al dopoguerra: lo sport come strumento del regime

Viareggio 15/05/2026

firma del docente _____ firma degli studenti: _____