

CONOSCENZE e CONTENUTI TRATTATI	
Argomento	Contenuti affrontati
I sistemi biologici di produzione d'energia	<ul style="list-style-type: none"> • La necessità della presenza di ATP • Il meccanismo anaerobico alattacido • Il meccanismo aerobico • Il meccanismo anaerobico lattacido • La strategia di utilizzo dei sistemi energetici • Il debito e il pagamento del debito d'ossigeno • Il massimo consumo d'ossigeno • Potenza aerobica: fattori centrali e periferici • Gli adattamenti allo sforzo: miocardio e dei polmoni
Il metabolismo	<ul style="list-style-type: none"> • Concetto di catabolismo e anabolismo • Fabbisogno calorico giornaliero • Metabolismo basale • Dispendio energetico • Consumo alimentare e bilancio energetico • Composizione corporea e metodi di misura • Body mass index • Rischi alla salute dovuti al sovrappeso e all'obesità
I pocinesi	<ul style="list-style-type: none"> • L'attività motoria e l'evoluzione del genere umano • Rischi alla salute dovuti alla scarsa attività fisica
Attività fisica (in alta montagna)	<ul style="list-style-type: none"> • L'atmosfera e pressione parziale dei gas • Pressione atmosferica e altezza • Fisiologia degli scambi gassosi • La distribuzione del sangue • La ventilazione polmonare • La soglia aerobica ed anaerobica • La curva di dissociazione dell'emoglobina • Il mal di montagna
DOMS	<ul style="list-style-type: none"> • L'indolenzimento muscolare • Cause e rimedi del DOMS
Periodizzazione dell'allenamento	<ul style="list-style-type: none"> • Pianificazione e programmazione • Terminologia • Gli elementi fondamentali
Le Olimpiadi	<ul style="list-style-type: none"> • Breve storia delle Olimpiadi • I risvolti socio/culturali osservabili nel corso della storia delle Olimpiadi: il razzismo, l'emancipazione femminile e il doping
Razzismo	<ul style="list-style-type: none"> • Il concetto di razza • Il razzismo e la tratta atlantica • Il razzismo nello sport: esempi eclatanti
Emancipazione femminile	<ul style="list-style-type: none"> • La condizione femminile nella storia • La condizione femminile in Italia • L'emancipazione femminile nello sport • Le donne più influenti in ambito sportivo: Alice Milliat, Billie J.King
Doping	<ul style="list-style-type: none"> • Concetto di doping • Cenni storici • Le sostanze dopanti

METODOLOGIE	Lezione frontale, lavoro singolo e di gruppo, esercizi pratici, soluzione di problemi ed esercizi, contributi audiovisivi.
CRITERI DI VALUTAZIONE	Comprensione e utilizzo del linguaggio formale specifico delle scienze motorie; conoscere i contenuti fondamentali degli argomenti trattati; saper utilizzare le procedure tipiche del pensiero scientifico; avere una partecipazione attiva alle attività proposte e saper instaurare un proficuo ambiente di lavoro sia individuale che di squadra; essere in grado di saper svolgere in modo autonomo lavori di approfondimento di tematiche anche mediante l'uso di specifici strumenti.
TESTI e MATERIALI / STRUMENTI ADOTTATI	<i>Appunti forniti dal docente in forma digitale</i>
<i>Prof. Massimo Annoni</i>	

Milano, 09.05.2025

Firma docente

Firme rappresentanti di classe
