

Percorso educativo e didattico di Scienze Motorie
Classe 2°...

QUESTIONARIO DI VERIFICA (U.di A. 2 , 1° fase)
Venerdì 23 Marzo 2007

Verifica inerente il progetto educativo "La macchina uomo : capire facendo" (1° fase, obiettivo A)

Rispondi alle seguenti domande :

D.1. Quale obiettivo, tra quelli sotto indicati, è stato assunto a prevalente riferimento in questa prima fase della *unità di apprendimento* "La macchina uomo : capire facendo" ?

- Comprendere quali azioni fisico-motorie si devono compiere per migliorare l'efficacia del sistema cardio-circolatorio e respiratorio.
- Conoscere e valutare le reazioni organiche indotte nel nostro corpo dallo sforzo fisico, con particolare attenzione ai meccanismi della respirazione e della circolazione.
- Valutare il personale livello di resistenza alla fatica.

D.2. Elenca i principali cambiamenti che avvengono, sul piano fisico-organico, dopo una attività di corsa prolungata.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

D.3. Perché durante lo sforzo fisico aumenta la frequenza cardiaca ?

- Il timore di non riuscire a mantenere il ritmo di corsa dei compagni è la causa principale dell'aumento della frequenza cardiaca.
- La crescita della temperatura corporea durante lo sforzo fisico è il motivo principale dell'aumento della frequenza cardiaca.
- Un maggiore bisogno di ossigeno alle cellule, necessario a produrre l'energia richiesta, è causa dell'aumento della frequenza cardiaca.

D.4. Spiega con le tue parole il perché durante lo sforzo fisico aumenta la frequenza respiratoria.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

D.5. Perché aumenta la temperatura corporea quando ci sottoponiamo ad uno sforzo fisico ?

- La *combustione* che avviene nelle cellule (ossigeno che “brucia” le sostanze energetiche), oltre a produrre energia, produce anche calore. Una maggiore produzione di energia aumenta sensibilmente la temperatura del nostro corpo.
- L’aumento della temperatura corporea durante lo sforzo fisico avviene solo in estate quando si corre o si gioca esposti al sole.
- L’aumento della temperatura corporea durante lo sforzo fisico è dovuta all’emozione provocata dal confronto con gli altri.

D.6. Perché sudiamo quando ci sottoponiamo ad uno sforzo fisico prolungato ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

D.7. Perché proviamo sensazioni di stanchezza quando ci sottoponiamo ad uno sforzo fisico ?

- Non sempre abbiamo voglia di sottoporci a sforzi fisici ; quando non siamo disponibili il nostro corpo si ribella facendoci provare immediatamente sensazioni di stanchezza.
- La tensione nervosa dovuta al confronto agonistico con gli altri è la causa principale delle sensazioni di stanchezza.
- L’impegno fisico prolungato richiede la produzione di una notevole quantità di energia. La produzione di tale energia è sempre associata ad una elevata produzione di sostanze di rifiuto. Queste sostanze di rifiuto sono la causa della sensazione di stanchezza che percepiamo.

Alunno/Alunna, Classe 2° ...

Valutazione dell’insegnante :

.....
.....