INDIRIZZO: Liceo scientifico indirizzo sportivo

CLASSE: 3° B

MATERIA: Scienze Motorie

A.S. 2026/2027

Modulo 1:	Contenuti
Anatomia: apparato cardiocircolatorio	• Cuore, vene, arterie, • Il circolo sanguigno • Differenza tra sangue venoso e arterioso • Problematiche dell'apparato cardiocircolatorio

Modulo 2	Contenuti
Anatomia: apparato respiratorio	• Struttura dell'apparato respiratorio (vie aeree superiori e inferiori) • Anatomia e funzione dei polmoni, degli alveoli e del diaframma • La meccanica respiratoria: inspirazione ed espirazione • Differenza tra aria inspirata ed aria espirata • Problematiche ed essenziali patologie dell'apparato respiratorio

Modulo 3	Contenuti
Metodologia dell'allenamento	• I sistemi energetici: - aerobico - anaerobico lattacido - anaerobico alattacido • Le definizioni di soglia aerobica e anaerobica • Definizione di omeostasi e la reazione del corpo ad essa

Modulo 4	Contenuti
Sport e Ambiente	• Attività all'aria aperta: camminare nella natura • I benefici del cammino sul corpo • I benefici di allenarsi in montagna rispetto che in città

Libri di testo in adozione:

FIORINI - CHIESA Educare al movimento - Nuova Edizione - MARIETTI SCUOLA