INDIRIZZO: Liceo scientifico indirizzo sportivo

CLASSE: 3° B

MATERIA: Scienze Motorie

A.S. 2026/2027

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

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

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

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

Libri di testo in adozione:

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