Programmazione annuale triennio

Disciplina: SCIENZE MOTORIE

CLASSE III
sistema cardio-circolatorio:

- il sangue (funzioni, composizione, caratteristiche)
- scambi tra sangue e tessuti
- vasi sanguigni (vene e arterie)
- circolazione sanguigna (grande e piccola circolazione)
- il cuore (anatomia, ciclo cardiaco, conduzione dell'impulso elettrico, frequenza respiratoria)

sistema respiratorio:

- polmoni (anatomia e funzione)
- apparato respiratorio (vie aeree superiori ed inferiori, gabbia toracica)
- respirazione polmonare e respirazione cellulare
- scambi gassosi

CLASSE IV
Alimentazione:

- i macronutrienti (carboidrati, lipidi, proteine)
- i micronutrienti (Sali minerali e vitamine)
- piramide alimentare
- principali stili di nutrizione (vegetariani, vegani…)
- fabbisogno giornaliero e controllo del peso, composizione corporea
- calcolo del peso corporeo (bilancia, BMI, pliche corporee, circonferenze corporee, bioimpedenziometria)
- ruolo dell'acqua
- modifiche alimentari in relazione all'allenamento e dieta dell'atleta
- malattie metaboliche (anoressia, bulimia e obesità)

CLASSE V
Il doping:

- Definizione e storia del doping
- agenzia WADA
- Principali sostanze dopanti, loro utilizzo ed effetti ricercati/avversi (diuretici, anabolizzanti, anfetamine, narcotici, eritropoietina, doping genetico)