

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2024/2025

DOCENTE Luca Gorietti

MATERIA Scienze Motorie e Sportive

CLASSE 4E

Libro di testo: PIÙ MOVIMENTO SLIM. Autori: G.Fiorini, S.Bocchi, S. Coretti. Codice: 9788839303301

Parte teorica

1. **Modulo 1. L'apparato cardiocircolatorio.** Conoscere le strutture del sistema cardiocircolatorio, quali variabili ne influenzano il funzionamento.

Il cuore

Il muscolo cardiaco

Il ciclo cardiaco

La circolazione sanguigna

I vasi sanguigni

La pressione arteriosa

Il sangue

Composizione del sangue

Apparato cardiocircolatorio ed esercizio

L'apparato respiratorio. Conoscere il sistema respiratorio, come il nostro organismo utilizza l'ossigeno per la vita.

Gli organi della respirazione

I polmoni

Le vie aeree

La respirazione

2. **Modulo 2. Il doping.** Conoscere il fenomeno del doping, le metodologie, le conseguenze, come questo si è inserito nel mondo dello sport.

Il World Antidoping Agency

La lotta al doping

Le sostanze dopanti

Steroidi anabolizzanti

Diuretici

Ormoni e modulatori

Stimolanti e narcotici

Il doping ematico

Integratori alimentari

Parte pratica

1. **La resistenza.** Sviluppare una adeguata capacità di resistenza aerobica, trasferimento di questa verso discipline sportive.
2. **Forza degli arti inferiori.** Realizzare espressioni di forza da parte dei muscoli degli

arti inferiori, sviluppo e potenziamento

3. **Tecniche di salto.** Conoscere le tecniche fondamentali di salto per il superamento di un ostacolo e per la realizzazione di abilità motorie.
4. **La potenza aerobica.** Ampliare le personali capacità di opporsi alla fatica in presenza forte affaticamento muscolare.
5. **Tecniche di allungamento e principi di rilassamento.** Conoscere e applicare Tecniche fondamentali per il rilassamento muscolare.
6. **Capacità motorie.** Sviluppare le capacità motorie nuove e consolidare lei capacità pregresse.
7. **Teoria e tecniche degli sport di squadra.** Conoscere e applicare le di tecniche di sport di squadra come pallavolo e calcio a cinque.

Educazione civica

Benessere e Sport. *Importanza della pratica sportiva, in particolar modo di quella svolta all'aria aperta, per la promozione del benessere fisico e mentale*

Roma li 06/06/2025

*Il docente
(Prof. Gorietti Luca)*