

Liceo Scientifico Statale “A. Romita”  
Scuola Secondaria di 2°

**PROGRAMMA FINALE**

**EDUCAZIONE FISICA**

**A.S. 2021/2022**

**CLASSE: 2F**

**DOCENTE: prof. LIBERATORE ANTONIO**

# **EDUCAZIONE FISICA**

## **PROGRAMMA SVOLTO**

### **1° PERIODO**

#### **ARGOMENTO: LE DIPENDENZE**

##### **CONTENUTI DISCIPLINARI**

- **Conoscere per prevenire**
- **L'uso, l'abuso e la dipendenza**
- **Le droghe ed i loro effetti**
- **Droghe ed esercizio fisico**

#### **ARGOMENTO: APPARATO RESPIRATORIO**

- **Gli organi della respirazione**
- **La respirazione**
- **La respirazione durante gli esercizi**

#### **ARGOMENTO: IL FUMO DA SIGARETTA**

##### **CONTENUTI DISCIPLINARI**

- **Le sostanze tossiche**
- **Gli effetti del fumo**
- **I danni del fumo nell'organismo**
- **Fumo e malattie dell'apparato respiratorio**
- **La sigaretta elettronica**

#### **ARGOMENTO: L'ALCOL**

##### **CONTENUTI DISCIPLINARI**

- **Gli effetti dell'alcol**
- **I danni dell'alcol nell'organismo**
- **Alcol e malattie dell'apparato digerente**

#### **ARGOMENTO: SICUREZZA E PREVENZIONE**

- **Sicurezza in impianti sportivi**
- **Sicurezza per strada**

## **SECONDO PERIODO**

### **ARGOMENTO: APPARATO CIRCOLATORIO**

#### **CONTENUTI DISCIPLINARI**

- Il muscolo cardiaco
- Come circola il sangue
- I vasi sanguigni
- Cuore ed allenamento

### **ARGOMENTO: DROGHE E DANNI AL CUORE**

#### **CONTENUTI DISCIPLINARI**

- Cardiopatia ischemica
- Angina pectoris, infarto e ictus
- Arteriosclerosi e aterosclerosi
- Aritmie (tachicardia e fibrillazione)
- Ipertensione

### **ARGOMENTO: ATLETICA**

#### **CONTENUTI DISCIPLINARI**

- Corsie e concorsi
- Tecnica della "corsa veloce"
- Partenza dai blocchi nelle gare di velocità

**Data:**

**Campobasso 03/ 06/2022**

**Firma**

**Prof. Antonio Liberatore**