

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE A.S. 2022/2023

CLASSE VC IMP

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:

- Corsa nelle sue varie forme: corsa veloce e di resistenza
- Esercizi di potenziamento dei segmenti mio-scheletrici
- Esercizi di educazione respiratoria
- Esercizi di mobilizzazione e ipermobilizzazione
- Esercizi di scioltezza ed elasticità articolare
- Esercizi di addominali e dorsali
- Esercizi di velocizzazione

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI:

- Esercizi di equilibrio dinamico
- Esercizi di coordinazione
- Esercizi di affinamento degli schemi motori acquisiti

SPORTE FAIR PLAY

- Regole e regolamento degli sport individuali e di squadra.
- Pallavolo, Tennis-tavolo, Calcio a 5.

SISTEMA MUSCOLARE:

- Classificazione dei muscoli
- Struttura del muscolo scheletrico
- La contrazione muscolare
- I sistemi energetici: meccanismi aerobici ed anaerobici
- Il tono muscolare
-

SISTEMA NERVOSO

- Sistema nervoso centrale e periferico
- La trasmissione dell'impulso nervoso
- La trasmissione neuro-muscolare
- Il midollo spinale
- I recettori

APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO:

- Il muscolo cardiaco: struttura e funzioni
- Il ciclo cardiaco: grande circolazione e piccola circolazione
- Parametri che regolano l'attività cardiaca

L'ALLENAMENTO

- Concetto di allenamento e relativi adattamenti

TRAUMATOLOGIA SPORTIVA E PRONTO SOCCORSO:

- Concetto di trauma
- I Principali traumi dell'esercizio fisico: contusione, ferite, emorragie, distorsione, lussazione, frattura, stiramento, strappo, crampo muscolare,ustione.
- La corrente elettrica. Effetti della corrente elettrica, la folgorazione.
- Norme di primo soccorso
- Tecniche di rianimazione: Respirazione artificiale e massaggio cardiaco.Il BLS- BLS-D

Palermo, 30-05-2023

Il docente

Prof.ssa Viviana Camilleri