

PROGRAMMA SVOLTO
a.s. 2020/2021

del Prof. FABBRI FRANCO

Docente di SCIENZE MOTORIE

nella classe 3 sez. C Indirizzo Cartario

n° ore settimanali 2 Sede PESCIA

1. TESTO IN ADOZIONE NESSUNO

2. ALTRO RIFERIMENTO BIBLIO/SITO-GRAFICO NESSUNO

3. MODULI E UNITA' DIDATTICHE SVOLTE *(specificare se in riferimento al testo in adozione o altro)*

MODULO	ARGOMENTO
--------	-----------

1 - Fisiologia muscolare: la contrazione, ruolo del calcio e dell'ATP. Il lavoro aerobico e anaerobico; l'acido lattico. Fibre rosse e fibre bianche. Tono e trofismo muscolare. metodi per aumentare la forza e la resistenza. Microlesioni muscolari e ruolo del testosterone e del GH. La supercompensazione. Meccanismi energetici: ruolo dei carboidrati, grassi e proteine. Valutazione del peso ideale. La bioimpedenziometria. La sudorazione.

2 - Le lesioni muscolari: classificazione, fisiopatologia, trattamento (RICE, riabilitazione). La contrattura e il crampo: fisiopatologia, cause, trattamento.

3 – Terminologia tecnica

4 - I tendini: struttura e funzioni. La tendinite: cause, trattamento.

5 - Le ossa: struttura, funzioni. l'accrescimento osseo; l'osteopenia e osteoporosi. le fratture.

6 - Le articolazioni mobili: struttura, funzioni. i trami distorsivi.

7 - L'artrosi: fisiopatologia, cause, trattamento, segni e sintomi.

8 – I muscoli addominali: anatomia, funzioni motorie e fisiologiche.

7 - Metodiche di potenziamento dei muscoli addominali.

8 - I muscoli paravertebrali e glutei: anatomia, funzioni, metodologie di potenziamento.

9 - Lo stretching e il riscaldamento: funzioni, modalità di esecuzione.

10 - Classificazione degli esercizi di potenziamento (in carico, in scarico, a carico naturale o con sovraccarico, controresistenza). Uso degli elastici.

11 – Tutela della salute: danni da fumo

12 - Pronto soccorso: le ferite, le emorragie, le ustioni. Manovre di BLS. La manovra di Heimlich.

Data, 12/06/2021

L'Insegnante:

FRANCO FABBRI