

PROGRAMMA SVOLTO

a.s. 2021/2022

del Prof. FABBRI FRANCO

Docente di SCIENZE MOTORIE

nella classe 4 sez. C Indirizzo CARTARIO

n°ore settimanali 2 Sede MARCHI

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. meccanismo aerobico e anaerobico; l'acido lattico, fibre rosse e fibre bianche. Tono e trofismo muscolare. La supercompensazione. Esempi di allenamento aerobico e anaerobico. L'allenamento della forza: le microlesioni e l'attivazione del testosterone e del GH. Meccanismi energetici: ruolo dei carboidrati, dei grassi e delle proteine. Effetti sul metabolismo basale. La sudorazione.

2 - Lesioni muscolari: stiramento, strappo, rottura (fisiopatologia, trattamento - RICE). Coordinazione intramuscolare e intermuscolare. La contrattura e il crampo: fisiopatologia, cause, trattamento.

3 - I tendini: struttura, funzioni. la tendinite e la tendinosi: fisiopatologia, cause, prevenzione, trattamento. L'infiammazione: segni e sintomi.

4 - Le ossa: costituzione, funzioni; le cartilagini di accrescimento. Le fratture; l'osteoporosi.

5 - Le articolazioni mobili: struttura, funzioni. Le lesioni articolari: distorsione, lussazione, sublussazione (fisiopatologia, trattamento). L'artrosi: fisiopatologia, cause, prevenzione.

6 - La colonna vertebrale: anatomia, movimenti permessi. La scoliosi e l'atteggiamento scoliotico. La discopatia e l'ernia del disco: fisiopatologia, cause, sintomi. Il nervo sciatico e la sciatalgia. Trattamento della discopatia e ernia del disco. L'esame obiettivo della colonna lombare. La posizione ergonomica. Prevenzione della discopatia lombare. Il colpo di frusta

cervicale: fisiopatologia, sintomi, trattamento. Sicurezza in auto: utilizzo delle cinture e del seggiolino per bambini. L'esame obiettivo del rachide cervicale.

7 - La spalla: anatomia e fisiologia articolare, movimenti permessi, muscoli motori (deltoide, grande pettorale, grandorsale, trapezio e cuffia dei rotatori). la periartrite scapolo-omerale: fisiopatologia, cause, trattamento.

8 - I muscoli addominali: anatomia, funzioni motorie e fisiologiche, studio degli esercizi di potenziamento.

9 - Il gomito: anatomia, movimenti permessi, muscoli motori. Il polso: anatomia, movimenti permessi, muscoli motori. La mano: anatomia, movimenti permessi.

10 - Il ginocchio: anatomia, movimenti permessi, muscoli motori. L'artrosi del ginocchio, la distorsione (triade di O'Donogue o triade infelice).

11 - Il piede: anatomia, movimenti permessi; la volta plantare. Il piede piatto il piede cavo, l'alluce valgo.

12 - Pronto soccorso: manovre di BLS, la manovra di Heimlich. Le emorragie. Le abrasioni e le escoriazioni. Le ustioni.

Data 06/06/2022

L'Insegnante:

FRANCO FABBRI