Programmazione annuale biennio

Disciplina: SCIENZE MOTORIE

CLASSE I
primo soccorso

- chiamata di emergenza
- codice di comportamento del primo soccorso
- manovra GAS
- posizione di sicurezza
- contusioni
- ferite
- emorragia ed epistassi
- crampo muscolare
- stiramento muscolare
- strappo muscolare
- distorsione
- lussazione
- frattura ossea
- perdita dei sensi
- arresto cardiaco
- rianimazione cardio-polmonare (RCP)
- trauma cranico
- soffocamento o asfissia
- colpo di calore
- ipotermia e assideramento
- ustioni

CLASSE II
sistema muscolare:

- tipologie di muscoli (volontari, involontari)
- fibre muscolari (bianche/veloci e rosse/lente)
- muscoli agonisti, antagonisti, sinergici
- movimenti muscolari scheletrici: flessione, estensione, pronazione, supinazione, rotazione, abduzione, adduzione
- tipi di contrazione: concentrica, eccentrica, isometrica
- modifiche indotte dall'allenamento (coordinazione inter e intra muscolare, flessibilità, capillarizzazione, iperplasia e ipertrofia)

sistema scheletrico:

- Funzioni sistema scheletrico
- Classificazione delle ossa (lunghe, brevi, piatte irregolari)
- Struttura delle ossa (epifisi, diafisi, metafisi, cartilagine articolare e midollo)
- Cellule delle ossa (osteoblasti, osteoclasti e osteociti)
- Formazione delle ossa
- Tessuto cartilagineo
- Midollo osseo
- articolazioni