

Liceo Scientifico “Giuseppe Peano”

Monterotondo A.S. 2020/2021

Classe V Sezione L

Programma svolto fino al 15 maggio

SCIENZE MOTORIE

Docente: prof. Giancarlo Spognetta

SISTEMA SCHELETRICO

La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa – Lo scheletro assile: la testa , la gabbia toracica ,la colonna vertebrale - Lo scheletro appendicolare : l’arto superiore , l’arto inferiore.

Paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale e degli arti inferiori.

APPARATO CARDIO CIRCOLATORIO

Il cuore, la circolazione sanguigna, il sangue, apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico

PRIMO SOCCORSO

Come si presta il primo soccorso – come trattare i traumi più comuni – le contusioni – le ferite – le emorragie – l’emorragia nasale, il crampo muscolare, la contrattura e lo stiramento muscolare – lo strappo muscolare – le tendinopatie – la distorsione – la lussazione – la frattura ossea – la lipotimia

Le emergenze e le urgenze – l’arresto cardiaco – lo shock – il trauma cranico – il soffocamento – il colpo di calore – l’ipotermia e l’assideramento.

IL SISTEMA MUSCOLARE

L’organizzazione del sistema muscolare – il muscolo scheletrico – le fibre muscolari – il lavoro muscolare.

L’ENERGETICA MUSCOLARE

Il meccanismo di produzione energetica – le vie di produzione dell’ATP

SALUTE E BENESSERE

Il concetto di salute – l’educazione alla salute – i rischi della sedentarietà – il movimento come prevenzione – scegliere la propria attività – il movimento della salute.

LE DIPENDENZE

Conoscere per prevenire – l'uso l'abuso e la dipendenza – il tabacco, l'alcol e i loro effetti – le droghe e i loro effetti.

IL DOPING

Che cos'è il doping – le sostanze sempre proibite – le sostanze proibite in competizione – i metodi proibiti – le sostanze non soggette a restrizione

NODI MARINARI

Gassa d'amante – nodo piano – nodo bandiera – nodo savoia – nodo margherita – nodo parlato – nodo cappuccino – nodo ancorotto – nodo mezzo collo – nodo francescano – nodo bocca di lupo.

Monterotondo 15/05/2021

Il docente

Prof . Giancarlo Spognetta