

ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO
INDUSTRIA E ARTIGIANATO – SIDERNO (RC)
(sede coordinata di Locri)

Anno Scolastico 2015/2016

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE
II ODONTOTECNICO

Prof.ssa Silvia Grasso

CONTENUTI DISCIPLINARI

Lezioni teoriche:

- Il sistema muscolare.
 - Suddivisione dei muscoli.
 - Proprietà dei muscoli.
 - Struttura dei muscoli scheletrici.
 - Come funzionano i muscoli.
 - Fibre rosse, bianche e miste.
 - Il processo aerobico.
 - Il processo anaerobico alattacido e lattacido.
 - Il tono muscolare.
 - Le capacità motorie: Coordinative e Condizionali.
 - La forza: Definizione. Vari tipi di Forza.
 - Lesioni acute e croniche a carico dei muscoli: contusione, contrattura, crampo, stiramento, strappo e rottura. Definizioni e cure.