ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO

INDUSTRIA E ARTIGIANATO – SIDERNO (RC)

(sede coordinata di Locri)

Programma di Educazione Fisica svolto nelle classi II ODONTOTECNICO

Anno Scolastico 2018/2019

In riferimento agli obiettivi indicati nella programmazione educativa e didattica e alla luce del fatto che dal mese di novembre è stato interdetto l’uso della palestra, si può affermare che al termine di questo anno scolastico, gli alunni potranno essere valutati solo in base agli obiettivi relativi alla parte teorica della materia e non pure della parte pratica e pertanto dimostrano:

1. di conoscere:

* gli argomenti del programma teorico svolto in modo sufficiente.

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE

II ODONTOTECNICO E MECCANICA

CONTENUTI DISCIPLINARI

Lezioni teoriche:

* Il sistema muscolare.
  + Suddivisione dei muscoli.
  + Proprietà dei muscoli.
  + Struttura dei muscoli scheletrici.
  + Come funzionano i muscoli.
  + Le azioni muscolari.
  + Fibre rosse, bianche e miste.
* Il processo aerobico.
* Il processo anaerobico alattacido e lattacido.
* Il tono muscolare.
* La contrazione da un punto di vista nervoso.
* I principali traumi e cure a carico dell’apparato muscolare:
* Contusione, Stiramento, Strappo, Rottura, Contrattura, Crampo

Gli alunni L’insegnante Prof. Silvia Grasso