ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO

INDUSTRIA E ARTIGIANATO – SIDERNO (RC)

(sede coordinata di Locri)

Programma di Educazione Fisica svolto nelle classi II G (Moda)

Anno Scolastico 2018/2019

In riferimento agli obiettivi indicati nella programmazione educativa e didattica e alla luce del fatto che a inizio anno scolastico il campo polifunzionale adiacente alla scuola è stato sottoposto a lavori per la realizzazione di una struttura in legno con copertura telonata che ancora, nonostante i lavori siano terminati nel mese di aprile, non è stata resa disponibile, 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