

# **ISTITUTO PARITARIO STEFANINI**

## **PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA**

**CLASSE: V**

**Anno scolastico 2018/19**

### **CONTENUTI:**

#### **Unità 1**

##### **L'apparato scheletrico:**

- Le ossa
- Gli effetti del movimento delle ossa
- Paramorfismi nell'età scolare
- La dinamica della colonna vertebrale
- Dorso curvo e lordosi lombare
- Atteggiamento scoliotico
- Piede piatto
- Ginocchio varo-valgo

#### **Unità 2**

##### **L'apparato respiratorio:**

- Il meccanismo respiratorio
- L'atto respiratorio sotto sforzo
- Respirazione e circolazione del sangue
- Respirazione automatica e volontaria
- Controllo respiratorio
- La sincope da risaliva
- Sovradistensione polmonare
- Embolia
- Respirazione e recupero
- Respirazione e circolazione del sangue
- Effetti della respirazione sul corpo
- Organizzazione dell'atto respiratorio

- Cuore e circolazione del sangue
- Significato della rilevazione dei battiti cardiaci
- L'allenamento e il riscaldamento
- La mobilità articolare
- Lo stretching
- Harvard step-test
- Test di Ruffier-Dickson.
- Rapporto tra frequenza cardiaca età, allenamento e intensità dell'attività motoria
- Il recupero
- Il < ritorno del fiato > o "second wind"
- Corsa di steady-state o equilibrio
- Il test dei 12 minuti di Cooper
- Il test dei 2400 metri di Cooper
- Il test dei 2400 metri per uomini

## **Unità 3**

### **Elementi di pronto soccorso:**

- In caso di emergenza
- La respirazione artificiale
- Il massaggio cardiaco
- I traumi dell'esercizio fisico
- Contusione
- Commozione
- Crampo
- Striramento