

EDUCAZIONE FISICA: PROGRAMMA SVOLTO

Classe: IV

Sez.: D

Anno Scolastico: 2016 - 2017

Sport nautici: LA VELA

- storia della vela;
- il wind-surf: le origini, descrizione tecnica delle varie parti;
- la barca a vela: tipi, modelli e materiali;
Descrizione tecnica delle varie parti e denominazioni :
da bordo e tribordo;
le vele:
- vari tipi e modelli;
- materiali di costruzione;
le andature.

DOPING

- Il doping e le sostanze dopanti
- Steroidi anabolizzanti
- Ormoni proteici, glicoproteici e simili
- Ormone della crescita (GH)
- Corticotropina (ACTH)
- Gonadropina corionica
- Eritropoietina (EPO)
- Gli integratori
- Elenco delle sostanze e pratiche dopanti
- Come vincere il doping

TRAUMATOLOGIA

- I poli traumatizzanti
- Punti di rilevazione delle pulsazioni cardiache
- Distorsioni e lussazioni
- Fratture: vari tipi e caratteristiche
- Arterie e vene
- Emorragia
- Ipobaropatie

ANATOMIA

- Paramorfismi
- Dimorfismi

SPORT SINGOLI

- 100 m
- 200 m
- 400 m
- Mezzo fondo
- Fondo
- Salto in alto

SPORT DI SQUADRA

- Pallavolo
- Calcio

Teramo, lì

Il Docente

Prof. Roberto Di Nicola