

PARTE PRATICA*

- *Mini-sequenza* sulla coordinazione degli arti inferiori e degli arti superiori
- Allungamento muscolare
- Elementi di pallavolo
- Tennistavolo
- Calcetto

* Rispettando la normativa vigente e solamente all'aperto.

PARTE TEORICA

- *L'apparato cardiocircolatorio*
 - Il sangue: il plasma, i globuli rossi, i globuli bianchi e le piastrine; la coagulazione del sangue, i gruppi sanguigni
 - Il cuore
 - Il ciclo cardiaco - La frequenza cardiaca - La pressione arteriosa
 - I vasi sanguigni: le arterie, le vene e i capillari
 - La grande circolazione - La piccola circolazione - La circolazione portale
 - La funzione dell'emoglobina nell'allenamento in montagna, il cuore d'atleta.
- *Atleti del passato*: indicazioni per una presentazione a scelta.
- *Il sistema nervoso*
 - La cellula nervosa
 - La trasmissione dell'impulso nervoso
 - L'anatomia del sistema nervoso centrale
 - *l'encefalo*: il cervello, il telencefalo (i gangli della base e il sistema limbico), il diencefalo (talamo, ipotalamo, ipofisi), il tronco encefalico (mesencefalo, ponte, bulbo), il cervelletto
 - *il midollo spinale*
 - Il sistema nervoso periferico
 - Il sistema nervoso somatico
 - Il sistema nervoso autonomo (simpatico, parasimpatico, enterico)
 - I recettori e i propriocettori
 - Il sistema nervoso e il movimento: le vie di trasmissione
 - L'arco riflesso (i motoneuroni alfa, beta e gamma)
 - Il riflesso miotatico da stiramento: *monosinaptico* – *polisinaptico* (interneurone)
 - Il riflesso miotatico inverso (*polisinaptico inverso*)
 - Il sistema piramidale, il sistema extrapiramidale, il circuito del cervelletto
 - Il movimento volontario, il movimento automatico, il movimento riflesso
 - Le lesioni midollari.
- *Dal sito della Protezione civile* indicazioni sul come comportarsi in caso di terremoto, maremoto, temporali, fulmini, rovesci di pioggia e grandine, alluvione, frana, incendio, ondate di calore, incidente industriale.
- *Indicazioni generali di Primo Soccorso.*

N.B. una copia firmata dagli studenti è stata consegnata al Liceo.

Roma 27. maggio. 2021

DOCENTE
Sandra Cipriani