

## PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE V

1. Il sistema cardiocircolatorio
2. Elementi di pronto soccorso:
  - ferite venose e arteriose
  - ematomi
  - mezzi di intervento
  - stato di shock e trauma cranico
3. Il sangue e la linfa: prevenzione per le malattie infettive-le vaccinazioni
4. Apparato respiratorio
5. Elementi di pronto soccorso:
  - svenimenti
  - respirazione artificiale
  - battiti cardiaci a riposo e sotto sforzo e nella perdita di coscienza
  - intervento pratico nei casi sopra esposti
6. Apparato scheletrico e articolazioni
7. Miologia: l'apparato muscolo-scheletrico elementi principali e il trattamento del muscolo con tecniche di allungamento- gli effetti.
8. Elementi di pronto soccorso:
  - Fasciature bloccanti
  - Intervento di raffreddamento per ematomi e distorsioni articolari e lussazioni battiti cardiaci a riposo e sotto sforzo
9. Il sistema immunitario naturale e artificiale
10. I processi energetici ed effetti nei vari tipi di allenamento
11. Le capacita' condizionali
12. Il sistema immunitario naturale e artificiale
13. I processi energetici ed effetti nei vari tipi di allenamento
14. Le capacita' condizionali e i principi dell'allenamento
15. Funzione digestiva
16. I processi meccanici nell'alimentazione
17. Elementi di pronto soccorso: intervento in caso di blocco digestivo
18. L'Alimentazione in generale e l'alimentazione dello sportivo
19. Prevenzione delle malattie alimentari e conoscenza delle componenti alimentari