

Programma di Educazione Fisica

Corso per Operatori dei Servizi Sociali, classi 1 e 3

- **I muscoli scheletrici**
- **La fibra muscolare**
- **La contrazione muscolare**
- **Effetti dell'allenamento sull'apparato cardio-circolatorio e respiratorio**

Programma di Educazione Fisica

Corso per tecnico dei servizi sociali classi 4 e 5

- **Il cuore**
- **La grande e la piccola circolazione**
- **Il meccanismo aerobico e anaerobico**
- **I traumi dell'esercizio fisico: crampo, stiramento, strappo, tendinite, distorsione, Frattura, lussazione**
- **Regolamento della pallavolo:**

Lo studio può essere effettuato su qualsiasi libro di testo di ed. Fisica