

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE PER CANDIDATI PRIVATISTI E IDONEITA'

Corso Servizi socio sanitari

PRIMO ANNO

APPARATO LOCOMOTORE

1. Anatomia e cenni di fisiologia (ossa, muscoli, articolazioni)
2. I benefici dell'attività motoria sulle ossa e sui muscoli posturali

L'ATTIVITA' MOTORIA

Conoscenza delle fasi della seduta di attività. Presupposti per prevenire infortuni

1. Riscaldamento
2. Esercizi a corpo libero e con attrezzi
3. Stretching: tecnica e benefici
4. Principi di igiene personale da adottare durante l'attività fisica (in palestra e non)
5. La mobilità articolare: i principi dell'allenamento per migliorare la mobilità
6. La forza: i principi dell'allenamento per migliorare la forza
7. La velocità: i principi dell'allenamento per migliorare la velocità
8. La coordinazione e l'equilibrio

SALUTE E BENESSERE

1. I benefici dell'attività fisica sui muscoli posturali
2. Prevenzione dei dismorfismi del rachide

SECONDO ANNO

APPARATO LOCOMOTORE

1. I muscoli: proprietà, funzioni, classificazione

APPARATO RESPIRATORIO

1. Cenni di anatomia e fisiologia
2. I muscoli respiratori
3. I benefici dell'attività fisica sull'apparato respiratorio

L'ATTIVITA' MOTORIA

1. L'attività fisica aerobica ed anaerobica
2. Gli esercizi respiratori
3. La resistenza: i principi dell'allenamento per migliorare la resistenza
4. La pallavolo e la pallacanestro: regole di base e fondamentali

SALUTE E BENESSERE

1. Prevenire i danni del fumo da sigaretta

2. Le attività motorie in ambiente naturale.

TERZO ANNO

APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO

1. Cenni di anatomia e fisiologia
2. I benefici dell'attività fisica sull'apparato cardiovascolare

L'ATTIVITA' MOTORIA

1. Le attività motorie e sportive che proteggono l'apparato cardio vascolare da precoce degenerazione
2. Jogging in ambiente naturale
3. *Walking e walking* test per consumo calorie e funzionalità cardiaca

SALUTE E BENESSERE

3. L'alimentazione: principi nutritivi, l'apporto calorico
4. La dieta mediterranea
5. I principi di una sano stile di vita per prevenire le malattie dell'apparato cardiovascolare
6. L'attività ludica e fisica nello sviluppo psicomotorio del bambino

QUARTO ANNO

IL SISTEMA NERVOSO CENTRALE E PERIFERICO I PARTE

1. Cenni di anatomia e fisiologia
2. Traumatologia e primo soccorso

L'ATTIVITA' MOTORIA

1. Conoscere i principi per sviluppare e migliorare la coordinazione
2. Conoscere i principi per sviluppare e migliorare l'equilibrio
3. Il gioco dei bambini: un ponte alla conquista della realtà.

SALUTE E BENESSERE

1. Le dipendenze: alcol e droghe
2. Prevenire gli incidenti stradali causati da sostanze psicotrope
3. La prevenzione degli infortuni sulla strada, i dispositivi e le misure di sicurezza in auto e in moto
4. L'attività fisica per i disabili: l'importanza dello sport per la crescita e lo sviluppo psico-fisico della persona con disabilità

QUINTO ANNO

IL SISTEMA NERVOSO CENTRALE E PERIFERICO I e II PARTE

1. Anatomia e fisiologia
2. La prevenzione degli infortuni all'apparato nervoso

L'ATTIVITA' MOTORIA

1. L'importanza dell'attività motoria nel bambino: la psicomotricità
2. L'importanza dell'attività motoria nell'adulto e nell'anziano

SALUTE E BENESSERE

1. Il doping e gli integratori
2. La salute secondo l'OMS, il concetto di prevenzione e di corretto stile di vita
3. La donazione del sangue e del midollo osseo
4. La prevenzione di alcune malattie infettive (Aids, epatiti B e C)
5. Traumatologia ossea, articolare, muscolare e primo soccorso

Genova, 20 ottobre 2016