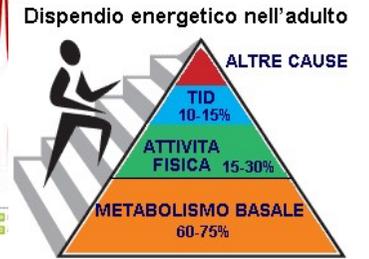
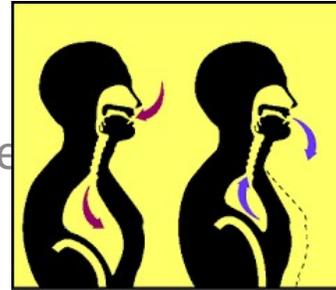
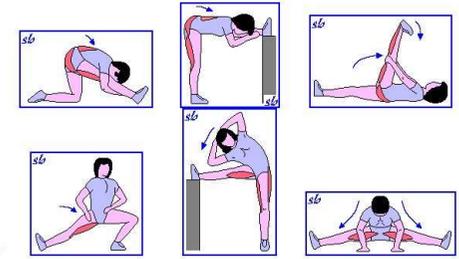


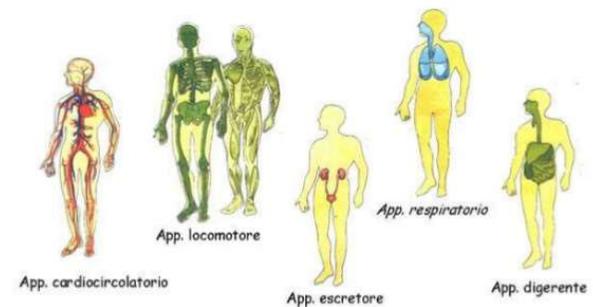
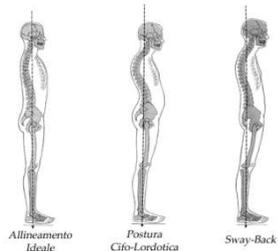
# EDUCAZIONE FISICA

## - TEORIA -

1. Il battito cardiaco
2. La respirazione polmonare
3. Il riscaldamento fisico
4. Lo stretching
5. Il metabolismo basale e l'alimentazione giornaliera
6. La termoregolazione
7. Gli infortuni
8. Il doping
9. L'educazione fisica ed i segmenti corporei
10. L'equilibrio

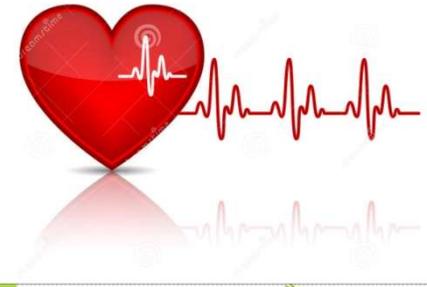


## GLI APPARATI



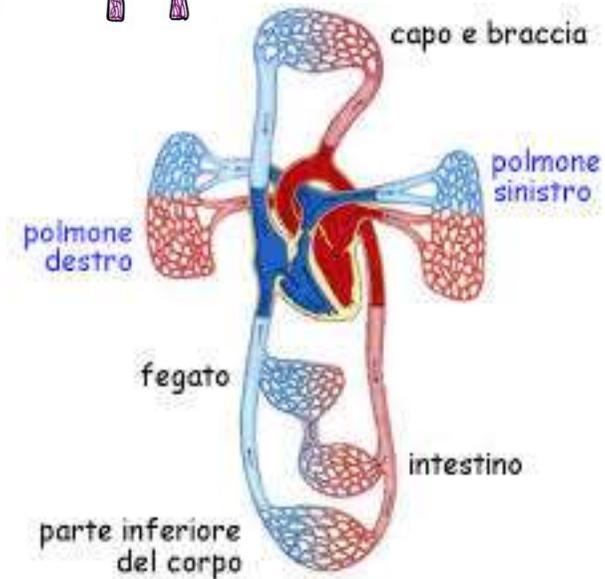
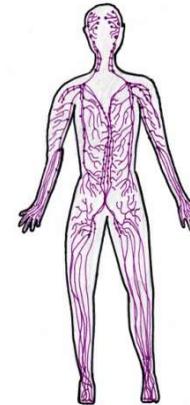
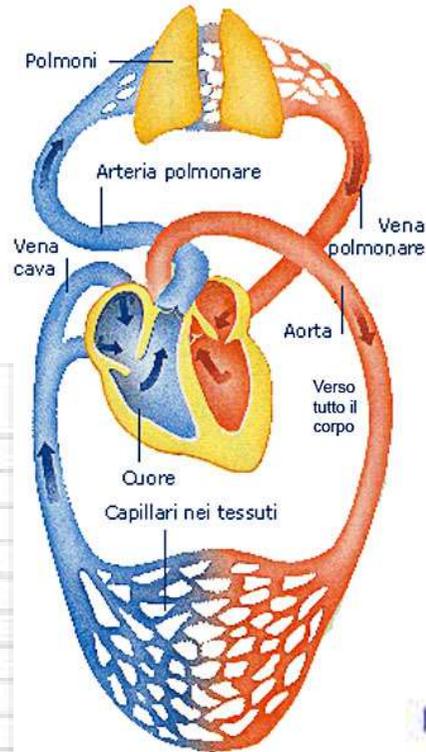


# Il battito cardiaco



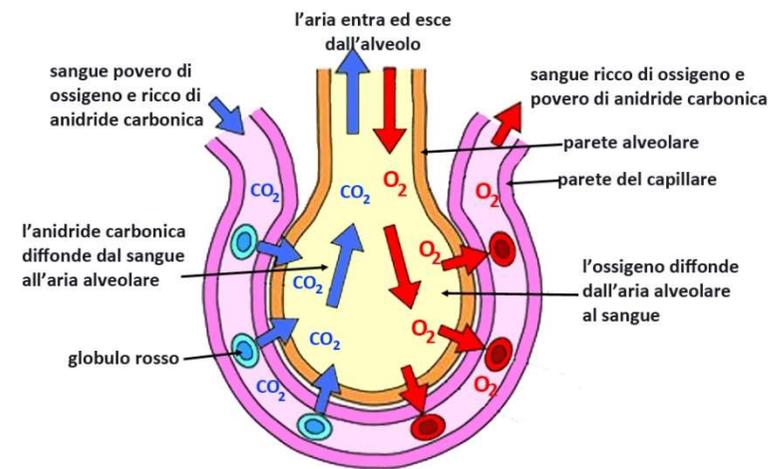
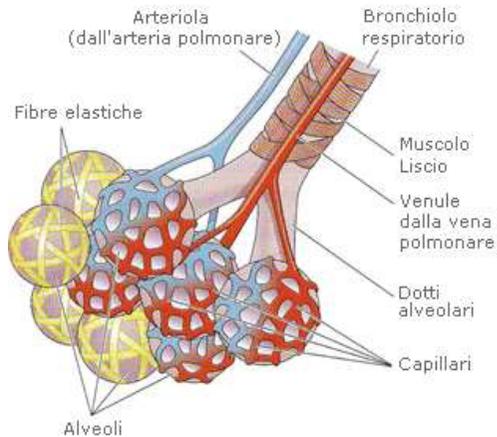
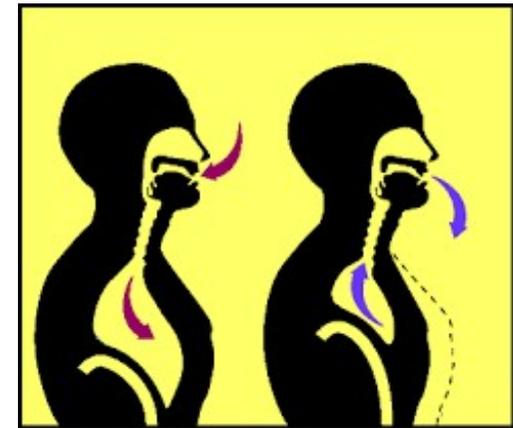
Per gli adolescenti il battito cardiaco è indicativamente tra i 60 ed i 70 battiti al min. a riposo.

## Appunti



# La respirazione polmonare

Appunti



# Il riscaldamento fisico

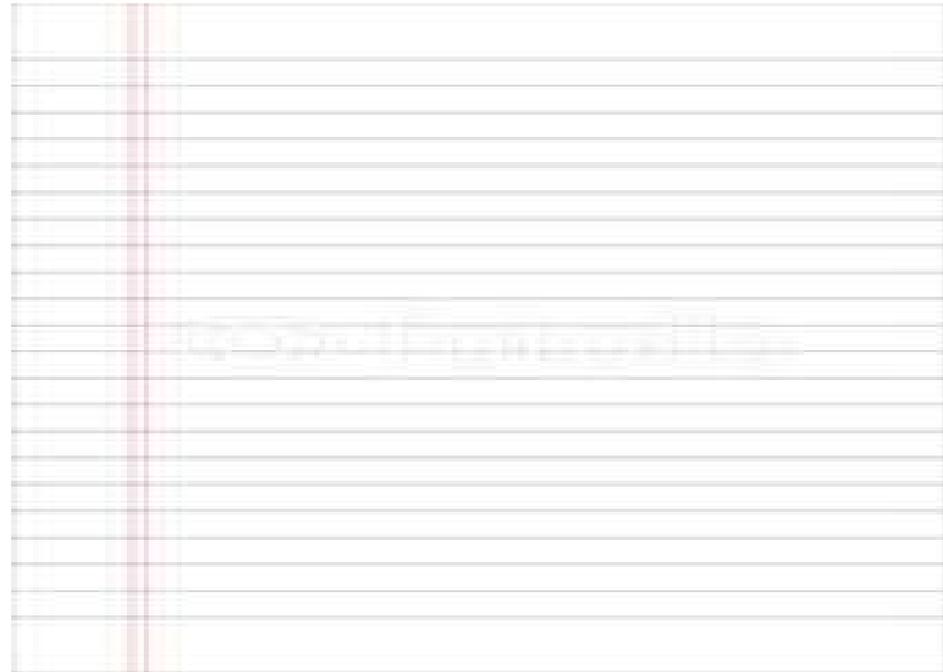


Anche se non strettamente parte dell'allenamento fisico, il *riscaldamento* è una componente molto importante della pratica sportiva. La sua definizione fisiologica è incrementare la temperatura dei muscoli e del sangue rappresentando la fase di transizione dal riposo all'attività. Semplificando, si potrebbe descrivere come la preparazione fisica e mentale all'attività fisica. Le principali finalità del riscaldamento sono, aumentare la vasodilatazione, l'approvvigionamento di sangue ai muscoli e di conseguenza favorire l'apporto di nutrienti e lo scambio gassoso al muscolo in attività, aumentare gli impulsi nervosi al muscolo, migliorare lo smaltimento delle scorie, e aumentare la [temperatura corporea](#) per fare in modo che l'attività degli [enzimi](#) responsabili della produzione di energia possa essere ottimizzata.

Appunti



# Lo stretching



**Stretching** è un termine della [lingua inglese](#) (che significa *allungamento*, *stiramento*) usato nella pratica [sportiva](#) per indicare un insieme di esercizi finalizzati - sia come complemento ad altri sport che come attività fisica autonoma - al miglioramento [muscolare](#).





# La termoregolazione

La **termoregolazione** è la capacità di regolare la temperatura di un sistema biologico.



## L'importanza dell'acqua per il corpo umano



## Appunti

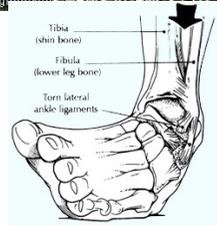
A series of horizontal lines for taking notes, with a vertical red margin line on the left side.



# Gli infortuni

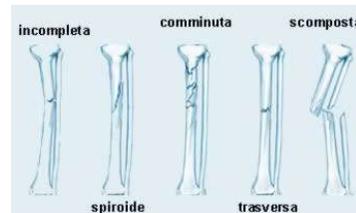
I **crampi** sono dolori muscolari improvvisi e violenti causati dalla contrazione involontaria di uno o più muscoli

Una **distorsione** consiste in una temporanea modificazione dell'articolazione.



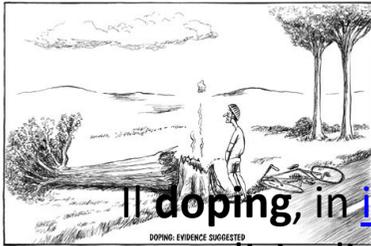
## Appunti

Una **lussazione** è uno spostamento permanente delle superfici articolari l'una rispetto all'altra.



La **frattura** in medicina è l'interruzione parziale o totale della continuità di un osso. Nel caso la frattura riguardi solo l'osso la frattura è detta "isolata", mentre se coinvolge anche i legamenti è detta "associata"

Blank lined area for notes.

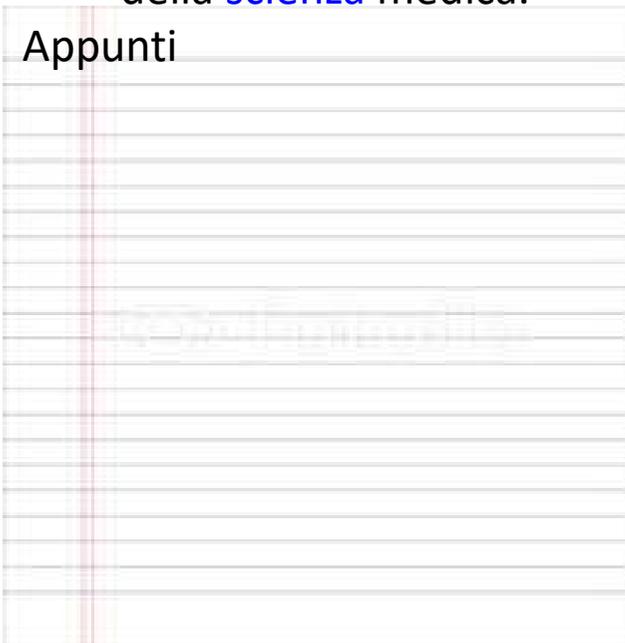


# Il doping



Il doping, in [italiano](#) dopaggio, consiste in sintesi nell'assunzione (o abuso) di sostanze o medicinali con lo scopo di aumentare artificialmente il rendimento fisico e le [prestazioni](#) dell'[atleta](#). Il ricorso al doping avviene in vista o in occasione di una competizione agonistica ed è un'infrazione sia all'[etica](#) dello [sport](#), sia a quella della [scienza](#) medica.

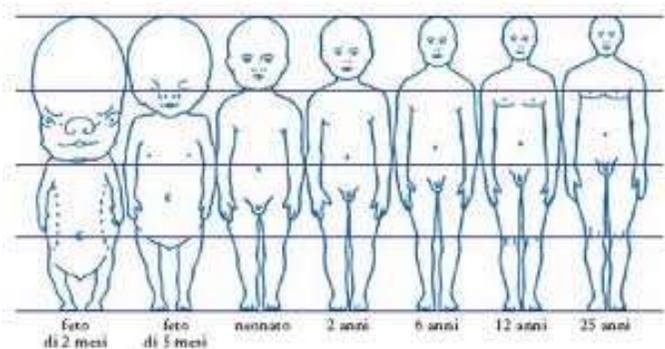
Appunti



L'assunzione di sostanze come anabolizzanti, stimolanti o ormoni, anche dopo brevi periodi di utilizzo, può, infatti, compromettere il fisiologico funzionamento dell'organismo con effetti che, nella maggior parte dei casi, si manifestano solo a lungo termine, dopo mesi o anche anni.

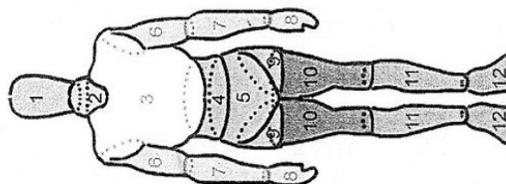


# L'educazione fisica ed i segmenti corporei

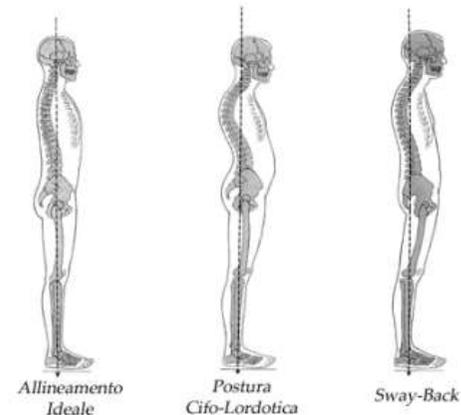
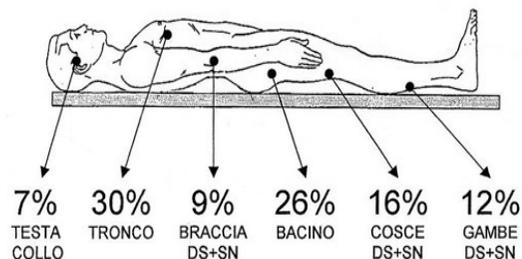


## corporei

SEGMENTI CORPOREI  
Fonte dati: NASA 2000- Valori delle dimensioni corporee "membri di equipaggio aereo Americano - uomini di 40 anni"



QUADRO RIASSUNTIVO DELLA DISTRIBUZIONE DEI PESI DEI VARI SEGMENTI DEL CORPO UMANO DISTESO, IN PERCENTUALE DEL PESO TOTALE



## Appunti

Blank lined area for notes.

