

LICEO STATALE "MORGAGNI" - ROMA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2024/25      CLASSE 4 SEZ. I

PARTE PRATICA

- Avviamento e *verifica sulla battuta di pallavolo dall'alto e dal basso*
- Avviamento e *verifica sulla schiacciata di pallavolo*
- Pallavolo: elementi e gioco
- Tennistavolo: gioco
- Pallacanestro (componente maschile)
- Calciotto: elementi e gioco (componente maschile)
- Esclusivamente per uno studente esonerato: *Regolamento tecnico della pallavolo con verifica scritta*

PARTE TEORICA

- *Il Primo soccorso*
  - Il comportamento generale da tenere in caso di un'emergenza
  - La ferita - L'emorragia - La contusione
  - La distorsione - La lussazione
  - La frattura
  - La mialgia - La miogelosi - Il crampo
  - La distrazione muscolare - Lo stiramento muscolare - Lo strappo muscolare
  - La tendinite - La lacerazione tendinea - Le lesioni da sovraccarico dei tendini
  - L'ustione - La folgorazione - Il colpo di calore - Il colpo di sole
  - L'assideramento - Il congelamento
  - Lo svenimento - L'ingerimento - L'assistenza psicologica
  - Tavola: L'epilessia - L'infarto del miocardio - I corpi estranei - Le posizioni antishock
  - Tavola: L'epilessia - L'infarto del miocardio - I corpi estranei - Le posizioni antishock
- *INDICAZIONI SUI RISCHI DAL SITO DELLA PROTEZIONE CIVILE:* terremoto, maremoto, temporali e fulmini, rovesci di pioggia e grandine, alluvione, frana, incendio, ondata di calore, incidente industriale
- *L'ALIMENTAZIONE:* i principi nutritivi, le proteine, i grassi, i carboidrati, l'acqua, il metabolismo, l'equilibrio alimentare e i sette gruppi degli alimenti

Roma

GLI STUDENTI

- 
- 

DOCENTE

Sandra Cipriani