

LICEO STATALE "MORGAGNI" - ROMA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2024/25 CLASSE 5 SEZ. H

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
- Gioco coordinativo con le piastrelle (tipo bocce)
- Pallacanestro (componente maschile)
- Calciotto: elementi e gioco (componente maschile)

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
- *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
- *IL NUOVO CODICE DELLA STRADA:* le principali novità

Roma

GLI STUDENTI

-
-

DOCENTE

Sandra Cipriani