

Disciplina: Scienze Motorie
Docente: Sartori Silvia
Classe: IV Superiore

Competenze:

LA PERCEZIONE DI SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

Contenuti:

Riscaldamento Muscolare preparatorio all'attività motoria:

Distinguere obiettivi, effetti principali del riscaldamento e le diverse tipologie.

Stretching:

Conoscere la tecnica esecutiva e le regole fondamentali dello stretching.

Apparato Muscolare e le principali azioni durante il movimento:

Riconoscere le principali strutture muscolari interessate nelle più comuni azioni motorie.

Il Sistema Muscolare patologie ed effetti benefici del movimento.

I sistemi energetici.

Il Primo Soccorso:

Come si presta il primo soccorso.

Classificazione degli infortuni.

lo Shock,il trauma,il colpo di calore,ipotermia,l'assideramento.

I traumi più comuni:

le contusioni,le ferite,le emorragie,la lipotimia,il crampo muscolare,la contrattura e lo stiramento,lo strappo muscolare,le tendinopatie,la distorsione,la lussazione,la frattura ossea,cosa sono e come intervenire.

Competenze:

Lo sport e le regole del fair play

Contenuti :

Sport di squadra: uno sport di squadra a scelta del candidato,regole e gesti arbitrali,
il fair play .