

LICEO SCIENTIFICO DI STATO "CARLO CATTANEO"			
Prof. Nicastro Alberto		PROGRAMMA SVOLTO di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	
Classe		5 M	a.s. 2021/2022
	ATTIVITA' SVOLTE		NEI GIOCHI:
GIOCO E SPORT LE REGOLE E IL FAIR PLAY	Pallavolo	Esercitazioni di attivazione generale con palla, esercitazioni tecniche in coppia e in piccoli gruppi su campi ridotti, simulazione di alcune situazioni tattiche di gioco semplificate.	1 # 1
	Basket		2 # 2
	Calcio		3 # 3
	Pallamano		4 # 4
	Tchoukball		5 # 5
	Ultimate	Fondamentali del gioco	6 # 6
	Atletica Leggera	La staffetta	7 # 7
SALUTE E BENESSERE	Pilates	Esercizi	
	PREVENZIONE RISCHI SANITARI E FORMAZIONE PRIMO SOCCORSO	<ol style="list-style-type: none"> 1. cos'è il primo soccorso 2. il sistema di soccorso sanitario 3. il supporto di base delle funzioni vitali 4. ostruzione delle vie aeree da corpo estraneo 5. traumatologia sportiva 6. abuso di sostanze stupefacenti 7. fumo e alcol 	
	SICUREZZA ATTIVA E PASSIVA DURANTE LE ATTIVITÀ IN PALESTRA	<ol style="list-style-type: none"> 1. il riscaldamento 2. le regole per fare sport in sicurezza 	
	WALKING	<ol style="list-style-type: none"> 1. fit walking e nordic walking 2. tecnica del walking 3. test walking sui 2000 m per determinare l'UKK FITNESS INDEX 4. prevenzione delle malattie con 30' di walking al giorno 	
	IL RILASSAMENTO	<ol style="list-style-type: none"> 1. il metodo Jacobson 	
PARAMORFISMI E DIMORFISMI	<ol style="list-style-type: none"> 1. principali alterazioni dell'apparato muscolo-scheletrico in età evolutiva 2. differenze tra paramorfismi e dimorfismi 3. metodi di analisi e di riconoscimento 4. analisi a gruppi per valutare su scheda la presenza di anomalie posturali 		

Torino, 8 giugno 2022
