

LICEO SCIENTIFICO DI STATO "CARLO CATTANEO"			
Prof. Nicastro Alberto		PROGRAMMA SVOLTO di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	
Classe		5 A	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	Lanci – prese statiche e dinamiche	6 # 6
	Atletica Leggera	La staffetta	7 # 7
SALUTE E BENESSERE	PREVENZIONE RISCHI SANITARI E FORMAZIONE PRIMO SOCCORSO	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. cos'è il primo soccorso</li> <li>2. il sistema di soccorso sanitario</li> <li>3. il supporto di base delle funzioni vitali</li> <li>4. ostruzione delle vie aeree da corpo estraneo</li> <li>5. traumatologia sportiva</li> <li>6. abuso di sostanze stupefacenti</li> <li>7. fumo e alcol</li> </ol>	
	SICUREZZA ATTIVA E PASSIVA DURANTE LE ATTIVITÀ IN PALESTRA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. il riscaldamento</li> <li>2. le regole per fare sport in sicurezza</li> </ol>	
	WALKING	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. fit walking e nordic walking</li> <li>2. tecnica del walking</li> <li>3. test walking sui 2000 m per determinare l'UKK FITNESS INDEX</li> <li>4. prevenzione delle malattie con 30' di walking al giorno</li> </ol>	
	IL RILASSAMENTO	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. il metodo Jacobson</li> </ol>	
	PARAMORFISMI E DIMORFISMI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. principali alterazioni dell'apparato muscolo-scheletrico in età evolutiva</li> <li>2. differenze tra paramorfismi e dimorfismi</li> <li>3. metodi di analisi e di riconoscimento</li> <li>4. analisi a gruppi per valutare su scheda la presenza di anomalie posturali</li> </ol>	

Torino, 8 giugno 2022
