

| LICEO SCIENTIFICO DI STATO "CARLO CATTANEO" | | | |
|---|--|--|----------------|
| Prof. Nicastro Alberto | | PROGRAMMA SVOLTO di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE | |
| Classe | | 5 M | a.s. 2022/2023 |
| | 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 |
| | Badminton | Fondamenti di base | 5 # 5 |
| | Unihockey | Fondamenti di base | 6 # 6 |
| | Tennis | Fondamenti di base | 7 # 7 |
| | Atletica Leggera | | |
| SALUTE E BENESSERE | 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. massaggio cardiaco 5. ostruzione delle vie aeree da corpo estraneo 6. traumatologia sportiva 7. abuso di sostanze stupefacenti 8. 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 | |
| CONOSCENZE | | Terminologia ginnastica. Regole fondamentali degli sport trattati | |

Torino, 8 giugno 2023

| | |
|--|--|
| | |
| | |