

# PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE A.S. 2022/2023

## CLASSE V A SCS

### **POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:**

- Corsa nelle sue varie forme: corsa veloce e di resistenza
- Esercizi di potenziamento dei segmenti mio-scheletrici
- Esercizi di educazione respiratoria
- Esercizi di mobilizzazione e ipermobilizzazione
- Esercizi di scioltezza ed elasticità articolare
- Esercizi di addominali e dorsali
- Esercizi di velocizzazione

### **RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI:**

- Esercizi di equilibrio dinamico
- Esercizi di coordinazione
- Esercizi di affinamento degli schemi motori acquisiti

Le esercitazioni individuali e di gruppo sono state svolte a corpo libero

### **SPORT E FAIR PLAY**

Regole e regolamento degli sport individuali e di squadra: la pallavolo e il calcio

### **SISTEMA MUSCOLARE:**

- Classificazione dei muscoli
- Struttura del muscolo scheletrico

### **SISTEMA NERVOSO**

- Sistema nervoso centrale e periferico
- La trasmissione dell'impulso nervoso
- La trasmissione neuro-muscolare
- Il midollo spinale
- I recettori

### **APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO:**

- Il muscolo cardiaco: struttura e funzioni
- Parametri che regolano l'attività cardiaca

### **TRAUMATOLOGIA SPORTIVA E PRONTO SOCCORSO:**

- Concetto di trauma
- I Principali traumi dell'esercizio fisico: contusione, ferite, emorragie, epistassi, distorsione, lussazione, frattura, stiramento, strappo, crampo muscolare.
- Norme di primo soccorso
- Tecniche di rianimazione: Respirazione artificiale e massaggio cardiaco. Il BLS/ BLS-D

**EDUCAZIONE CIVICA(3 ORE 2° QUADRIMESTRE):**

-Educazione alla salute: BLS/BLS-D, norme di comportamento in caso di infortunio

**IL DOPING**

Palermo, 31/05/2023

L'insegnante

Prof.ssa A. Arena