

defibrillatore (BLSD - DAE), Manovra di Henmilich (per la disostruzione delle vie aeree).		
Prevenzione e sicurezza stradale	Materiale informativo; Video appropriato della Polizia di Stato.	Sufficiente
Allenamento sportivo	Informazioni dal docente.	Sufficiente
Stretching	Materiale del docente e libro di testo.	Sufficiente
Test motori.	Informazioni del docente; libro di testo.	Sufficiente
Postura e paramorfismi della colonna vertebrale e degli arti inferiori.	Informazioni del docente, libro di testo, Slide appropriate.	Sufficiente.
Benefici dell'attività fisica e Danni da sedentarietà	Libro di testo ed informazioni del docente.	Sufficiente.
Cenni sull'apparato respiratorio e circolatorio.	Libro di testo e informazioni dal docente.	Sufficiente.
Le Olimpiadi	Libro di testo, appunti del docente, Slide e video appropriati.	Discreto.


Contenuti:

Attività a carico naturale e aggiuntivo; di opposizione e resistenza; con piccoli e grandi attrezzi; di controllo tonico e della respirazione; con varietà di ampiezza e ritmo, in condizioni spazio-temporali diversificate; di equilibrio, in condizioni dinamiche complesse e di volo.

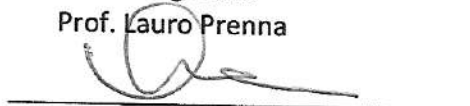
- Esercitazioni relative a: test motori, atletica leggera, pallavolo, calcio a 5, badminton, pallacanestro, pallamano, giochi popolari, traslocazioni al quadro svedese, salita alla pertica, prove di conoscenze teoriche.
- Organizzazione di attività e di arbitraggio degli sport praticati; ideazione ed esecuzione di attività finalizzate; assistenza diretta ed indiretta connessa alle attività.
- Informazioni relative alla tecnica e regolamento dei vari sport proposti.
- Partecipazione a Tornei interni di Pallavolo, Calcetto e Badminton.

Macerata, 25 maggio 2020

I Rappresentanti di Classe



L'Insegnante
Prof. Lauro Prenna



IIS BRAMANTE – articolazione Servizi – servizi comm.li – opzione
promozione grafica pubblicitaria

CLASSE 5° sez. B

Programma svolto nella seguente disciplina: Scienze motorie e sportive

Anno Scolastico 2019 – 2020

Libro di testo: "il DIARIO di Scienze motorie e sportive"
Marisa Vicini – Archimede edizioni

5°5°5°5

ARGOMENTO	FONTE (indicare se libro di testo, appunti o altro)	GRADO DI APPROFONDIMENTO
Le peculiarità tecniche ed il regolamento degli sport: PALLAVOLO, CALCIO, PALLACANESTRO, PALLAMANO, NUOTO, BADMINTON, ATLETICA LEGGERA.	Libro di testo e Slide appropriate.	Discreto/buono
ALIMENTAZIONE: Principi nutritivi, Piramide alimentare mediterranea, principi fondamentali di una dieta equilibrata, Disturbi e PATOLOGIE alimentari (Anoressia, Bulimia).	Libro di testo, appunti del docente, Slide e video appropriati.	Buono
SISTEMA SCHELETRICO E SISTEMA MUSCOLARE.	Libro di testo, Slide e Video appropriati.	Discreto /buono
PRIMO SOCCORSO e principali INFORTUNI: Trauma, shock, arresto cardio respiratorio, lesioni muscolari, lesioni ossee, lesioni articolari, lesioni ai tessuti, epistassi, svenimento . Metodo R.I.C.E. e Rianimazione cardio polmonare (RCP), tecnica dell'uso del	Libro di testo. Appunti del docente sull'uso del DAE; alcuni studenti hanno conseguito l'abilitazione all'uso del DAE.	Discreto/Buono.