

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE a.s. 2023/ 2024- Classe 5 EMB

Insegnante: Prof.ssa **Raffaelli Ilaria**

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO:

- Esercizi di stretching
- Esercizi di scioltezza articolare

ESERCIZI ELEMENTARI:

Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative:

- Esercizi a corpo libero per lo sviluppo della forza
- Esercizi a corpo libero per lo sviluppo della resistenza
- Esercizi a corpo libero per lo sviluppo della velocità
- Esercizi a corpo libero per lo sviluppo della mobilità articolare

ESERCIZI CON PICCOLI ATTREZZI:

- Esercizi in circuiti o a stazioni per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative e per il rafforzamento e consolidamento degli schemi motori di base.
- Esercizi con la palla per il miglioramento delle abilità necessarie allo sviluppo dei fondamentali dei vari giochi sportivi.

GIOCHI SPORTIVI:

- Pallavolo
- Calcio tennis
- Calcio a 5

TEORIA:

EDUCAZIONE CIVICA:

- Il protocollo BLS-D:- L'arresto cardiaco, - La tecnica ABC per il riconoscimento dell'arresto cardiaco, - Comunicare con la centrale sanitaria operativa, - Danni fisici e neurologici derivanti dall'anossia cerebrale, - Tecnica e pratica del massaggio cardiaco o RCP su manichino didattico, - Lo shock, - La posizione laterale di sicurezza.**Il defibrillatore:-** La sua struttura e le sue funzioni **Attività associata al progetto nazionale "AREZZO CUORE"**
- "Educazione alimentare: - I principi di una corretta alimentazione e come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport - Riconoscere micro e macro nutrienti. - Il fabbisogno energetico e metabolismo basale.
- Traumatologia e pronto soccorso: - Come trattare i traumi più comuni: - le contusioni, - le ferite, - le emorragie, - l'epistassi, - il crampo muscolare, - la contrattura e lo stiramento muscolare, - lo strappo o distrazione muscolare, - la distorsione,- la lussazione, la frattura ossea,- La tecnica RICE- la lipotimia o perdita di sensi

La Docente

Ilaria Raffaelli

I Rappresentanti di classe