

Programma d'esame teorico di Scienze Motorie – classi quinte

Linguaggio specifico: parti esterne del corpo umano, posizioni principali del corpo nello spazio, azioni motorie sui piani frontale, sagittale e orizzontale. Educazione posturale e respiratoria (principali muscoli respiratori)

Anatomia dei principali muscoli (esempi di antagonisti – agonisti, fissatori e sinergici), ossa e articolazioni (con relative tipologie)

Storia delle Olimpiadi moderne (1896-2016)

Cenni sulle Olimpiadi antiche

Pronto soccorso: danni articolari, ossei e muscolari (principali danni, tempi di recupero e adeguato intervento curativo). Modalità di azione in caso di emorragie e soffocamento.

Primo soccorso medico: uso del defibrillatore DAE, massaggio cardiaco e respirazione artificiale. Valutazione primaria e passi da intraprendere in caso di interventi d'urgenza.

Alimentazione: principi alimentari categorie degli alimenti. Importanza dell'assunzione dell'acqua. Diete mediterranee e a zona.

Giochi sportivi: storia, regole, tecniche dei principali sport di squadra (pallacanestro, pallavolo, pallamano) e individuali (atletica leggera e ginnastica artistica).

Erba 31.01.2019

Il docente coordinatore

Prof Giancarlo Ciceri