



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca



LICEO DI STATO CARLO RINALDINI

Liceo Classico - Musicale - Scienze Umane - Economico Sociale

Percorso formativo disciplinare
Disciplina: SCIENZE MOTORIE
CLASSE 3[^]F LICEO SCIENZE UMANE
Anno scolastico 2017-2018
Prof.ssa Alessandrelli Alessandra

ATTIVITA' PRATICA

Corsa, preatletici, esercitazioni a corpo libero
Esercizi di mobilizzazione generale e per distretti muscolari
Saltelli con la corda a coppie
Attività ed esercizi ai grandi attrezzi: trave
Es.a coppie in opposizione-resistenza
Ideazione, progettazione e realizzazione di attività finalizzate
Esercitazioni relative ad attività sportive individuali e di squadra:
Velocità: test a navetta (5mt. X 10)
Basket: test sul tiro libero
Pallavolo (gioco, regolamento ed arbitraggio)

TEORIA

Elementi di Primo soccorso Come trattare i traumi più comuni. La prevenzione attiva e la prevenzione passiva. Le contusioni. Le ferite. L'emorragie. L'emorragia dal naso. Lo stiramento muscolare. Il crampo muscolare. Lo strappo muscolare. La tecnica R. I. C. E. La distorsione. La lussazione. La frattura ossea. La perdita di sensi.

Ancona, 01-06-2018

Il Docente

Prof.ssa Alessandra Alessandrelli

Via Canale, 1 - 60122 Ancona - Tel. +39 071 204723 - Fax 071 2072014

posta elettronica certificata anpc010006@pec.istruzione.it - posta elettronica ordinaria anpc010006@istruzione.it

sito Web <http://rinaldini.gov.it>