



LICEO STATALE “CARLO TENCA” ? MILANO

P. I. 80126370156 Cod. Mecc. MIPM11000D

Bastioni di Porta Volta,16–20121 Milano

Tel. 02.6551606 – Fax 02.6554306

C. F. 80126370156 - Cod. Mecc. MIPM11000D

Email: mipm11000d@istruzione.it – PEC mipm11000d@pec.istruzione.it

2018-2019

Classe: Quinta C

Indirizzo di studio: Liceo delle Scienze Umane

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: ROVERSI LIVIA

Programma svolto

PROGRAMMA PRATICO:

AVVIAMENTO FISILOGICO:

mobilizzazione articolare, potenziamento muscolare, coordinazione generale e specifica

PALLAVOLO: acquisizione e consolidamento dei fondamentali individuali e di squadra
gioco di squadra, regolamento ed arbitraggio

BADMINTON fondamentali e gioco

GINNASTICA POSTURALE E TECNICHE DI STRETCHING

TECNICHE DI RILASSAMENTO GENERALE E SEGMENTARIO

PROGRAMMA TEORICO:

- Le tappe evolutive
- Sviluppo psicofisico nell'età evolutiva
- Aspetto auxologico e motorio, cognitivo e relazionale del bambino nelle diverse fasi di sviluppo
- Definizione di un programma educativo psicomotorio

ELEMENTI DI PRIMO SOCCORSO:

- A.B.C.D.E. del codice comportamentale del primo soccorso: definizione e descrizione delle manovre da eseguire
- Differenza tra Primo Soccorso e Pronto Soccorso: definizioni e compiti di un soccorritore laico secondo l'articolo del codice penale sull'omissione di soccorso
- Quando e come si effettua la rianimazione cardio-polmonare
- Funzione del defibrillatore e suo corretto utilizzo
- Intervento in caso di ostruzione delle vie respiratorie
- Tipologie di shock e modalità di intervento
- Tipologie di avvelenamento , sintomi e modalità di intervento
- Classificazione degli infortuni in base alla gravità
- Posizioni di sicurezza e loro utilizzo
- Colpo di calore e colpo di sole
- Tipi di ferite ed emorragie , modalità di intervento
- Epistassi: cause, definizione e modalità di intervento
- Ipotermia, assideramento e congelamento
- Classificazione delle ustioni, caratteristiche e trattamento
- Tipi di fratture, distorsioni e lussazioni, modalità di intervento
- Crampo, stiramento, strappo muscolare: definizioni, sintomi e modalità di intervento
- Tecnica RICE e manovre GAS e MO TO RE : significato, ambito di utilizzo e descrizione delle fasi operative

Milano, _____

Firma degli Studenti Firma del Docente

Data ultima modifica: Mercoledì, 15 Maggio, 2019 - 08:31

Docente: roversi.livia