



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

2019-2020

Classe: Quinta A

Indirizzo di studio: Liceo delle Scienze Umane (sez. economico sociale)

Materia: Scienze motorie e sportive

Docente: Rimoldi Enrica

Programma svolto

- Potenziamento fisiologico: esercizi in regime aerobico (corsa di resistenza) e anaerobico (esercizi di potenziamento muscolare)
- Esercizi di coordinazione generale e specifica a corpo libero e/o combinata con piccoli attrezzi (test funicella)
- Esercizi specifici sulle capacità condizionali di forza, resistenza, velocità e mobilità articolare con rilevamento dei risultati individuali dei tests per ciascun ambito (test addominali, test sospensione spalliera, test sedia)
- Esercitazioni sui fondamentali individuali della pallavolo e sul gioco di squadra , apprendimento del regolamento di gioco e delle regole di arbitraggio
- Nozioni di pronto soccorso e BLS con relative esercitazioni pratiche (definizione di primo soccorso e pronto soccorso, omissione di soccorso, definizione di gravità e urgenza, sicurezza della scena, chiamata al 118, catena di sopravvivenza, ferite, contusioni, emorragie, epistassi, fratture, distorsioni e lussazioni, crampi muscolari, stiramenti e strappi, tendinopatie, tecnica R.I.C.E., traumi cranici, traumi colonna vertebrale, colpo di sole e colpo di calore, ustioni, folgorazioni, ipotermia, assideramento, congelamento, stato di shock, lipotimia, congestione, annegamento, crisi diabetiche, epilessia, convulsioni febbrili, avvelenamento, riconoscere i segni di un arresto cardiaco, valutazione stato coscienza e respiro, apertura e disostruzione vie aeree, manovra di Heimlich, RCP, CTE, PLS, ventilazione bocca bocca, uso del DAE, sequenza BLS)

Tutti gli argomenti teorici sono stati completati e trattati durante lo svolgimento delle 30 ore curriculari programmate per il progetto "DIVENTIAMO CITTADINI IN GRADO DI GESTIRE LE EMERGENZE SANITARIE" terminate entro il mese di gennaio. I punti relativi allo svolgimento delle attività pratiche sono stati tutti trattati ma con alcuni tagli relativi all'attuazione delle esercitazioni pratiche preventivate e dei relativi tests a causa della conduzione della didattica a distanza

Milano, _____

Firma degli Studenti Firma del Docente

Data ultima modifica: Venerdì, 5 Giugno, 2020 - 07:53

Docente: rimoldi.enrica