

# ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "NICCOLO' MACHIAVELLI"

Materia: Scienze Motorie

## Programma Svolto

### Parte Teorica:

Olimpiadi dell'Era Antica

Olimpiadi dell'era moderna, analisi delle varie edizioni

Ginnastica artistica, analisi tecnica con focus sugli atleti Chechi, Comaneci, Cassina

Capacità e abilità coordinative

Capacità condizionali e allenamento

Anatomia Umana, Apparato muscolo-scheletrico, apparato cardiovascolare, apparato respiratorio, sistema nervoso, sistemi energetici

Nozioni di primo soccorso: catena della sopravvivenza, stato shock, crisi lipotimica, sincope, emorragie, manovra di Heimlick, infarto del miocardio, edema polmonare e asma bronchiale

Traumatologia: distorsione, lussazione, fratture della colonna, trauma cranico

Gli sport in ambiente naturale

Doping sportivo. Storia del doping, metodi e sostanze proibite, codice wada

### Parte Pratica:

Conduzione da parte degli alunni di una seduta di allenamento a corpo libero

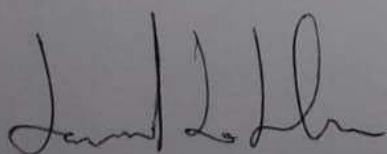
Lavoro sulla coordinazione oculo-manuale, oculopodalica, sulla percezione spazio-temporale e sviluppo

dell'equilibrio statico e dinamico attraverso l'utilizzo dei seguenti giochi di squadra ed individuali:

- 1) orienteering
- 2) Pingpong
- 3) Calisthenics
- 4) Calcetto

Docente: De Blasio Davide

Classe: 5ATS AFM SPORT



Studenti

