

A.S. 2018/19	CLASSE: 5 LA
MATERIA:SCIENZE MOTORIE	DOCENTE:PROF. VITTORIO MOTTOLA

LIBRI DI TESTO E ALTRI STRUMENTI DIDATTICI: "Il DIARIO di scienze motorie e sportive" di Marisa Vicini– Archimede Edizioni
--

CONTENUTI	Afferenti cittadinanza e costituzione (nel caso crocettare)
<ul style="list-style-type: none"> - Consolidamento delle capacità coordinative e condizionali - Attività ed esercizi a carico naturale - Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi - <u>Sport individuali e di squadra:</u> - Pallavolo: - fondamentali individuali di attacco e difesa: <ul style="list-style-type: none"> - palleggio e bagher - battuta di sicurezza e tennis - schiacciata - schemi di squadra - Pallacanestro: - fondamentali individuali di attacco e difesa: <ul style="list-style-type: none"> - palleggio - virata - tiro - terzo tempo - fondamentali di squadra: dai e segui - Ping pong: fondamentali individuali: <ul style="list-style-type: none"> - palleggio: dritto - rovescio - battuta - Conoscenza delle regole degli sport individuali e di squadra - Corpo libero: <ul style="list-style-type: none"> - stretching -mobilità - Primo soccorso, urgenza ed emergenza media- Il trauma – <ul style="list-style-type: none"> -Lo shock: primario – secondario – trattamento dello shock – L'arresto cardiocircolatorio: BLS – apertura delle vie aeree – respirazione bocca a bocca – circolazione – Le lesioni muscolari: crampo – stiramento – strappo – tendinite - Le lesioni ossee: fratture – Le lesioni ai tessuti: contusione – ferita – emorragia – epistassi – Le lesioni articolari: distorsione – lussazione 	-