

Liceo Scientifico" A.EINSTEIN" Anno Scolastico 2022/23

Insegnante Prof. Sciascia Sabino classe 5^ I

Contenuti di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ELEMENTI DI FISIOLOGIA NELLO SPORT

Benefici dell'attività fisica su cuore e polmoni

Effetti del movimento su scheletro e muscoli

Metabolismi energetici e produzione di ATP

CAPACITA' MOTORIE

Capacità condizionali

Capacità coordinative generali e speciali

Il carico motorio

SALUTE E BENESSERE

I principi nutritivi

Vitamine e sali minerali per lo sport

Igiene e salute

IL TRAUMA ED IL PRIMO SOCCORSO

Traumi sportivi osteo-articolari e muscolari più frequenti

Primo soccorso e R.I.C.E.

BLS/D

LE ATTIVITA' SPORTIVE

I giochi olimpici

Atletica: corse, salti, lanci

Ginnastica: discipline e specialità

IL DOCENTE

Sabino Sciascia