

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

Insegnante Prof. Sciascia Sabino classe 5^ L

## 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

Tappe dell'allenamento

Classificazione delle attività sportive

### **SALUTE E BENESSERE**

I principi nutritivi

Fabbisogno energetico e TID

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