

PROGRAMMA D'ESAME DI SCIENZE MOTORIE

CLASSI QUINTE

- I MUSCOLI:
 - La meccanica dell'apparato locomotore (muscoli- tendini- legamenti)
 - Le leve
 - Principali muscoli scheletrici nomenclatura e inserzione

- ED. POSTURALE
 - Paramorfismi e dismorfismi
 - Rieducazione posturale

- PRIMO SOCCORSO:
 - BLS E BLS
 - traumatologia

- SALUTE E BENESSERE
 - Alimentazione nello sportivo
 - Disturbi alimentari

- GIOCHI SPORTIVI:
 - Calcio a 5
storia, regole, tecniche di gioco, discipline sportive
 - Yoga e pilates

Erba, 04/10/2022

IL DOCENTE COORDINATORE

Prof.ssa Benfenati Daniela