

## 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