

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "MERINI"

ANNO SCOLASTICO 2017/2018

DISCIPLINA: **Attività Motorie**

PROF.SSA : **Scarpitta Almerinda**

PROGRAMMA CLASSE TERZA

INDIRIZZO: Amministrazione,finanza,marketing

I MOVIMENTI FONDAMENTALI IN ALCUNE APPLICAZIONI SPORTIVE

- camminare,
- correre,
- saltare,
- lanciare,
- arrampicarsi,
- rotolare

LE QUALITA' MOTORIE DI BASE

- La Forza,
- La Resistenza,
- La Velocita'
- La Mobilità,
- L'Equilibrio,
- La coordinazione,

LE TAPPE DELLO SVILUPPO PSICOMOTORIO

Lo schema corporeo,

- La lateralità
- La dominanza,
- L'organizzazione spazio-tempo,
- La coordinazione oculo-manuale,
- La coordinazione oculo-podalica,

IL DOPING Effetti del doping sul corpo e nello sport

ELEMENTI DI PRIMO SOCCORSO

- La respirazione artificiale,
- Il massaggio cardiaco

DEFINIZIONE E CLASSIFICAZIONE DI TRAUMA

- I crampi,
- Gli stiramenti,
- Gli strappi,
- Le distorsioni,
- Le lussazioni,
- Le fratture,

OBIETTIVI: Conoscenza del nostro corpo ed importanza dei principali gesti motori nello sport