

ITT “PANETTI-PITAGORA”
Istituto Tecnico Tecnologico Statale
Programma di Scienze Motorie
Anno Scolastico 2020/21 classe 5° sez. A

Docente: Nicola Santovito

- **Nozioni di primo soccorso**

- Cosa si intende per primo soccorso
- Definizioni
- Obiettivi
- Aspetto giuridico regolamentare del primo soccorso
- Sequenza delle operazioni di soccorso
- Proteggere-Avertire-Soccorrere
- Cenni di anatomia e fisiologia
- L'arresto cardiorespiratorio
- Il BLS
- Comportamenti e manovre
- Ostruzioni respiratorie da corpo estraneo
- Il dolore cardiaco
- L'infarto e i sintomi
- Le ferite
- Le emorragie (esterne e interne)
- Lo shock e shock anafilattico
- La sincope (svenimento)
- L'ictus cerebrale
- Le convulsioni
- Attacco d'asma
- I traumi (contusioni, distorsioni, lussazioni, fratture)
- Traumi della colonna vertebrale
- Traumi cranici
- Le intossicazioni
- Le ustioni

- **I disturbi del comportamento alimentare**

- Cosa sono i disturbi alimentari
- L'anoressia (cos'è, cause, sintomi, conseguenze, cure)

- L'obesità (cos'è, cause, sintomi, conseguenze, cure)
 - La bulimia (cos'è, cause, sintomi, conseguenze, cure)
 - L'ortoressia (cos'è, cause, sintomi, conseguenze, cure)
- **Uno stile di vita sano**
 - Comportamenti per realizzare un corretto stile di vita
 - Corretta alimentazione
 - Più frutta e verdura
 - Mangiare a colori
 - Variare spesso le scelte
 - Poco sale per guadagnare salute
 - Più movimento più salute
 - Per mantenersi in buona salute
 - Un buon livello di attività fisica
 - Per bambini, ragazzi, donne e uomini
 - Praticare con regolarità
 - Meno alcol più salute
 - I rischi dell'alcol
 - L'assunzione di alcolici
 - L'alcol in gravidanza
 - Il fumo
 - La sigaretta
 - Sostanze dannose e conseguenze
- **I benefici dello sport su corpo e mente**
 - I benefici dello sport sul corpo
 - I benefici dello sport sulla mente
- **Come scegliere l'attività sportiva anche da adulti**
 - Spesso con l'espletamento dell'esame di maturità non facendo più attività di educazione fisica a scuola (scienze motorie) capita di abbandonare totalmente l'attività fisica con questo lavoro si vuole realizzare una carrellata e dimostrazioni anche con video di possibili attività da realizzare in futuro
 - Camminata
 - Nuoto
 - Ciclismo
 - Danza aerobica
 - Aerobica con step

- Aerobica in acqua
 - Allenamento della forza
 - Pilates
 - Tai Chi
 - Yoga
 - Tennis
 - Escursionismo
 - Corsa
 - 10 motivi per correre
- **Edilizia acrobatica & Arrampicata sportiva**
 - Cos'è l'edilizia acrobatica
 - Cos'è l'arrampicata sportiva
 - Elementi comuni
 - Le specialità sportive (lead, speed, boulder)
 - Attrezzature (imbracature, corde, ganci, moschettoni, carrucole)
 - Capacità fisiche e motorie
 - Gli schemi motori di base
 - Le capacità condizionali
 - Le capacità coordinative
 - Cenni di primo soccorso

Bari 15/05/2021

Il Docente

