

# SCIENZE MOTORIE

PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2020/21 classe **5D**

Prof. De Cristofaro Silvio

- LO SCHELETRO
- I MUSCOLI
- STORIA DELLE OLIMPIADI
- NORME DI PREVENZIONE E DI PRONTO INTERVENTO PER I CASI DI INFORTUNIO O TRAUMA COLLEGATI ALLE ATTIVITÀ SPORTIVE (FRATTURE, DISTORSIONI, STRAPPI MUSCOLARI, EMORRAGIE, FERITE).
- NORME DI IGIENE GENERALE E SPORTIVE,.
- L'ALIMENTAZIONE
- L'USO IMPROPRIO DI SOSTANZE DOPANTI.
- NORME DI COMPORTAMENTO PER IL RISPETTO DELL'AMBIENTE.
- SPORT DI SQUADRA: PALLAVOLO, PALLACANESTRO, TENNIS TAVOLO.

