

## **Programma di Scienze Motorie per la classe 5AT**

**Prof.ssa Visciglio Anna**

Presentazione del programma

Il regolamento della palestra

Le dipendenze: fumo, alcool, droga

Lo spinello e i danni che procura al sistema nervoso

L'attività fisica come miglioramento dello stile di vita

Le endorfine e lo sport

La traumatologia sportiva: contusione, distorsione, lussazione, frattura, crampo, stiramento, tendinite

La tecnica RICE

I 10 errori più comuni da non commettere in caso di infortunio

La postura corretta davanti al PC

Paramorfismi e dismorfismi

Esercizi di ginnastica compensativa e di tonificazione

L'importanza del movimento per l'organismo

Sport di squadra: la pallavolo, il calcio, il basket

Il terzo tempo nel rugby

Le Olimpiadi

Le Paralimpiadi