



*Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca*

**Istituto Tecnico Commerciale Statale "Abba-Ballini"**

Via Tirandi, 3 - 25128 Brescia - Tel. 030 307332 - 030 393363

www.abba-ballini.edu.it - info@abba-ballini.edu.it - bstd150001@pec.istruzione.it



## **PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE e SPORTE**

Classe 4D afm

Docente Lorella Zaanotto

### **Contenuti teorici**

Il Sistema Scheletrico : proprietà, funzioni, struttura, morfologia, istologia, nomenclatura

Il Sistema Muscolare : proprietà, funzioni, struttura, morfologia, istologia, nomenclatura

Dismorfismi e Paramorfismi :patologie del rachide

La Back School : prevenzione delle posture scorrette

Primo Soccorso : La sicurezza e la valutazione dell'infortunio

I traumi

La valutazione dei parametri vitali

La perdita della coscienza

BSL (basic life support )

Come effettuare la chiamata al 112

Azioni da fare e non fare

Lo Shock

Lo Shock emorragico

Le fratture

Il trauma cranico commotivo

L'emorragia

Le ferite

La lipotimia

La sincope

Le ustioni

Il colpo di calore

L'ipotermia

La manovra di Heimlich

IMA (infarto miocardio acuto )

L'arresto cardiocircolatorio

La BSL ( rianimazione cardiopolmonare )

La BLSD ( rianimazione cardiopolmonare con defibrillatore )

### **Contenuti culturali**

Lo Sport al femminile

Conferenza sulla Sicurezza Stradale

### **Contenuti pratici**

Incremento della capacità aerobica

Esercizi di mobilizzazione e allungamento del rachide cervicale, dorsale, lombare

Progressione fitness

Brescia, 19 mag. 21

L'insegnante

.....

Gli studenti

.....

.....

.....