

LICEO STATALE "MORGAGNI" - ROMA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2020/21      CLASSE 1 SEZ. I

PARTE PRATICA\*

- *Mini-sequenza* sulla coordinazione degli arti inferiori e degli arti superiori
- Allungamento muscolare
- Elementi di pallavolo
- Tennistavolo
- Calcetto

\* Rispettando la normativa vigente e solamente all'aperto.

PARTE TEORICA

- *Accoglienza*
- *Regolamento tecnico della pallavolo*
- *Atleti del passato*: indicazioni per una presentazione a scelta
- *Dal sito della Protezione civile* indicazioni sul come comportarsi in caso di terremoto, maremoto, temporali, fulmini, rovesci di pioggia e grandine, alluvione, frana, incendio, ondate di calore, incidente industriale.
- *Indicazioni di Primo Soccorso in caso di*: una ferita semplice, emorragia dal naso e dall'orecchio, contusione locale, lieve distorsione, lussazione, dolore muscolare, contrattura muscolare, crampo, tendinite, ustione di primo grado, caso lieve di - colpo di calore e di sole, assideramento e congelamento (1° stadio) - svenimento, ingerimento, assistenza psicologica.

***N.B. una copia firmata dagli studenti è stata consegnata al Liceo.***

Roma 27. maggio. 2021

DOCENTE  
Sandra Cipriani