

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

LICEO SCIENTIFICO

CLASSE IV

Primo soccorso, norme generali.

Nozioni sui traumi muscolari più comuni e modalità di primo intervento

La colonna vertebrale: curve fisiologiche e patologiche, paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale (cifosi, iperlordosi e scoliosi), delle spalle, delle scapole, del torace e degli arti inferiori. La postura corretta; come prevenire le patologie dovute a una scorretta postura.

Nozioni di base di posturologia e ginnastica posturale

Indicazioni per l'impostazione dell'allenamento.