



I.I.S. "Lucrezia della Valle"

Piazza Giovanni Amendola, 8 - 87100 Cosenza

Tel. +39 0984 24484

Fax +39 0984 24484

Mail csis081003@istruzione.it

Pec csis081003@pec.istruzione.it

CF 98122400785

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

2 ANNO DI CORSO

INDIRIZZO LINGUISTICO, ARTISTICO, MUSICALE E SCIENZE UMANE/LES



CONTENUTI/ARGOMENTI

- Elementi di traumatologia sportiva: distorsione e lussazione articolare, frattura ossea, contusione, contrattura, stiramento e strappo muscolare
- Sistema nervoso centrale e periferico: cervello, midollo spinale, gangli spinali, nervi e organi di senso. Funzione del cervelletto
- Schemi motori di base
- Percezione e apprendimento motorio: stadio cognitivo o della coordinazione grezza, stadio motorio o della coordinazione fine, stadio dello sviluppo variabile
- Le abilità motorie

EVENTUALI TESTI CONSIGLIATI PER LA PREPARAZIONE

- Tempo di Sport, Ed. Verde – Del Nista, Tasselli