

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ISTITUTO PROFESSIONALE PER I SERVIZI PER LA SANITÀ E L'ASSISTENZA SOCIALE

CLASSE IV

NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO

LA COLONNA VERTEBRALE

- Come è composta la colonna vertebrale
- La cifosi
- La lordosi
- La scoliosi
- Ernia del disco
- Terapie
- Le vertebre
- I dischi intervertebrali

SPIEGAZIONE ESERCIZI MOTORI

- Dips alla sedia
- Mountain climber
- Good morning
- Panca iperex
- Calf in piedi
- Pistol squat
- Lento avanti con elastico
- Distensioni con elastico per tricipiti
- Stretching