

**IIS ALESSANDRINI – MAINARDI  
VITTUONE**

**Programma di SCIENZE MOTORIE**

**Classe 1<sup>^</sup> sez.A Liceo**

**Anno scolastico 2018/19**

**Prof. Marchiori Tiziana**

**Attività generali :**

- Esercizi di attivazione generale
- Esercizi di rielaborazione schemi motori (coordinazione, equilibrio, destrezza)

**Attività specifiche :**

- Potenziamento fisiologico cardio-vascolare
- Potenziamento muscolare
- Mobilità articolare
- Velocità
- Giochi propedeutici ai giochi di squadra

**Avviamento alla pratica sportiva:**

- Atletica
- Pallacanestro
- Pallavolo
- Calcio a 5
- Ginnastica artistica
- Nuoto

**Consolidamento del carattere e della personalità :**

- Attività di gioco
- Attività non codificate
- Organizzazione dell'attività
- Arbitraggio

**Educazione alla salute:**

- norme d'igiene e corrette abitudini di vita
- fisiologia dell'apparato respiratorio e cardio- circolatorio