

**IIS ALESSANDRINI – MAINARDI
VITTUONE**

Programma di SCIENZE MOTORIE

Classe 1[^] sez.C 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