

## **IIS ALESSANDRINI - VITTUONE**

### **Programma di SCIENZE MOTORIE**

**Classe 2<sup>^</sup> sez.A Liceo**

**Anno scolastico 2015/201**

**Prof. Tiziana Marchiori**

#### **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
- traumatologia e primo soccorso
- problematiche giovanili

Vittuone, 3 giugno 2016