

**IIS ALESSANDRINI-MAINARDI
VITTUONE**

Programma di SCIENZE MOTORIE

Classe 3 sez. A Liceo

Anno scolastico 2018/19

Prof. Marchiori Tiziana

Attività ed esercizi per:

- il miglioramento della resistenza
- il rafforzamento della potenza muscolare
- lo sviluppo della mobilità e della scioltezza articolare
- il miglioramento della velocità
- il consolidamento degli schemi motori di base
- il miglioramento dell' equilibrio

Attività per il corretto posizionamento in campo nei giochi (formazione, tattica)

Avviamento alla pratica sportiva:

- Atletica leggera
- Pallacanestro
- Calcio a cinque
- Tennis-tavolo
- Ginnastica artistica
- Pallavolo
- Badminton
- Nuoto e Aquagol
- Rafting

Educazione alla salute:

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