

**IIS. ALESSANDRINI- MAINARDI  
VITTUONE**

**Programma di SCIENZE MOTORIE**

**Classe 4 sez. A Liceo**

**Anno scolastico 2018/19**

**Prof. Tiziana Marchiori**

**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
- Vela
- Snorkeling

**Educazione alla salute:**

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

Vittuone, 5 giugno 2019