

Istituto Magistrale "P.E.Imbriani"
Liceo Polivalente
Avellino
Liceo Linguistico

ANNO SCOLASTICO 2016/2017

Classe 5 Sez.A L

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

- **Esercizi mobilizzazione, equilibrio, destrezza.**
- **Esercizi per la resistenza, forza, velocità**
- **Giochi di squadra: Pallavolo:**
Battuta, bagher, palleggio, schiacciata, muro;
Schemi di gioco 312 – 321, arbitraggio e segnaletica.
- **Tiro con l'arco: Tecnica completa, teoria e pratica**
- **Nozioni di pronto soccorso: lussazione – distorsione - lesione meniscale – frattura.**
- **Nozioni sull'apparato muscolare e cardiocircolatorio: Sangue – Cuore e circolazione;**
Muscoli, struttura, caratteristiche delle fibre muscolari;
Energia muscolare – Meccanismo aerobico – anaerobico.

Avellino, _____

LE ALUNNE

IL DOCENTE
