

LICEO STATALE “P.E.IMBRIANI” AVELLINO

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

prof. TRONCONE MICHELE

ANNO SCOLASTICO 2016 / 2017 - BIENNIO -

classe 1[^] B Scientifico

1. Potenziamento fisiologico : effetto cardio – vascolare;
effetto respiratorio;
effetti biochimici (lavoro aerobico – anaerobico);
effetti articolari – muscolari – scheletrici – ;
2. Ristrutturazione degli schemi motori di base ;
3. Sviluppo capacità condizionali (forza – resistenza – velocità);
4. Sviluppo capacità coordinative ;
5. Pre-atletica generale - Ginnastica respiratoria - Stretching ;
6. Avviamento alla pratica sportiva,per migliorare la conoscenza degli sport e le problematiche sportive ;
7. Pratica sportiva : pallavolo – pallacanestro – badminton ;
8. Nozioni di : traumatologia e primo soccorso.