

LICEO STATALE “P.E.IMBRIANI” AVELLINO

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE prof. Troncone Michele

ANNO SCOLASTICO 2016 / 2017 – TRIENNIO - classe 3[^] B Scientifico

- 1) Rielaborazione e ristrutturazione degli schemi motori di base:
 - acquisizione di autocontrollo nei movimenti (equilibrio – percezione);
 - esecuzione della tecnica corretta di gesti sportivi (rielaborazione schemi motori);
 - miglioramento della tecnica (affinamento schemi di base);

- 2) Potenziamento fisiologico:
velocità – forza – resistenza – mobilità articolare ;

- 3) Pratica sportiva polivalente: pallavolo - pallacanestro - badminton ;

- 4) Pre-atletica generale -Ginnastica respiratoria – Stretching ;

- 5) Nozioni di : igiene – alimentazione – primo soccorso ;

- 6) Esercizi con piccoli e grandi attrezzi ;

- 8) Avviamento alla pratica sportiva ,per migliorare la conoscenza degli sport e le problematiche sportive .