

# **LICEO STATALE “P.E.IMBRIANI” AVELLINO**

**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE**

**prof. TRONCONE MICHELE**

**ANNO SCOLASTICO 2016 / 2017 - BIENNIO -**

**classe 2<sup>^</sup> A 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.