

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

**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE      prof. Troncone Michele**

**ANNO SCOLASTICO 2016 / 2017 – TRIENNIO -      classe 4<sup>^</sup> 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 .