

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

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2016/2017 CLASSE II CS

PROF. GIORGETTO GIANFRANCO

Affinamento funzioni neuromuscolari:

- controllo segmentario
- movimenti complessi in diverse situazioni spazio-temporali
- equilibri statici e dinamici
- controllo della respirazione

Potenziamento fisiologico:

- esercitazioni a carico naturale
- stretching
- circuit training
- reattività motoria
- attività aerobica

Consolidamento del carattere , sviluppo della socialità e del senso civico:

- attività di squadra (pallavolo - pallacanestro)
- informazioni basilari sui regolamenti vigenti
- atletica leggera
- organizzazione di giochi di squadra
- assunzione di ruoli
- attività di preacrobatica

Tutela della salute e prevenzione degli infortuni:

- anatomo-fisiologia dell'apparato locomotore e cardiocircolatorio
- elementi di traumatologia e pronto soccorso (distorsioni , lussazioni , fratture , ferite)
- attività di assistenza diretta e indiretta relativa alle attività svolte
- rianimazione cardiopolmonare