

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

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**A.S. 2016/2017 CLASSE III 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