

LICEO STATALE "P.E.IMBRIANI" AVELLINO

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE SILVESTRI SILVIA

Anno scolastico 2016/2017

classe 1BS

MIGLIORAMENTO DELLE QUALITA' FISICHE

- Resistenza
- Forza
- Velocità
- Mobilità articolare

AFFINAMENTO DELLE FUNZIONI NEUROMUSCOLARI

- Esercizi ed attività eseguite in varietà di ritmo, ampiezza e situazione spazio-temporale
- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse
- Attività ed esercizi di rilassamento e controllo della respirazione

ACQUISIZIONE DELLE CAPACITA' OPERATIVE E SPORTIVE

Sport di squadra: Pallavolo, pallacanestro (caratteristiche del gioco ,fondamentali specifici, elementi tecnico-tattici)

Sport individuali: Badminton, tennis tavolo, dama e scacchi

ASPETTO TEORICO PRATICO

Teoria del movimento, metodologie di allenamento correlate con l'attività sportiva

Nozioni sugli apparati: scheletrico, muscolare, cardio-circolatorio, respiratorio e nervoso

Traumi e pronto soccorso, prevenzione e dipendenze , alimentazione e relativi disturbi

Prof. SILVIA SILVESTRI