

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

## **LICEO LINGUISTICO**

### **CLASSE II**

#### **Miglioramento e sviluppo delle capacità condizionali e coordinative**

- Miglioramento della resistenza
- Miglioramento della forza
- Miglioramento della velocità
- Miglioramento della destrezza generale
- Miglioramento della mobilità articolare

#### **Rielaborazione degli schemi motori di base**

#### **Il sistema muscolare**

- La contrazione muscolare
- Gli infortuni muscolari

#### **APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO**

- Adattamenti cardiocircolatori dell'allenamento
- Battito cardiaco a riposo e dopo sforzo
- Gli effetti benefici del movimento sull'apparato cardiocircolatorio

Cenni relativi alle norme di primo soccorso, igiene alimentare e prevenzione fumo

Il doping

#### **ECUCAZIONE ALL'IGIENE PERSONALE ED ALL'ACQUISIZIONE DI CORRETTI STILI DI VITA**

IL MOVIMENTO COME PREVENZIONE

LA SEDUTA DI ALLENAMENTO

STRETCHING

### **Sport individuali**

- Nuoto
- Nuoto Sincronizzato

ISTITUTO "G. NASTA"