

**Istituto Statale d’Istruzione Superiore**

**“VIA DELL’IMMACOLATA 47”**

Via dell’ Immacolata, 47 - 00053 Civitavecchia (RM)

Tel. 06121124295 fax: 0766500028

email: rmis10100r@istruzione.it pec: rmisr@pec.istruzione.it

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE I C LICEO SCIENZE UMANE**

Anno scolastico 2020/2021

Prof. Fanceschi Manuel

PRATICA

* Potenziamento dei vari gruppi muscolari
* Lavoro su capacita condizionali e coordinative
* Ricerca dell’equilibrio statico, dinamico e di volo
* Rielaborazione schemi motori di base
* Consolidamento del carattere, della socialita e del senso civico
* Sport di squadra

TEORIA

* Apparato cardio-circolatorio
* Apparato respiratorio
* Apparato muscolo-scheletrico
* Tipi di contrazione muscolare
* Capacita coordinative e condizionali
* Schemi motori di base
* Regole e fondamentali sport di squadra

ED. CIVICA

* Cenni su alimentazione
* Fair play

**Civitavecchia, 10/06/2021 Firma**

**Prof. Manuel Franceschi**