

## **PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE CLASSE 5° LICEO SCIENTIFICO**

### **Capacità condizionali:**

- Incremento della forza
- Incremento della resistenza
- Velocità

### **Capacità coordinative:**

- Coordinazione dinamica generale
- Miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico
- Coordinazione oculo-podalica e oculo-manuale

### **Giochi sportivi:**

- Calcio a cinque
- Pallacanestro
- Pallavolo

### **Teoria:**

- Le capacità motorie coordinative e condizionali
- Il doping nello sport
- Apparato cardio-circolatorio
- Apparato locomotore
- Giochi sportivi: calcio a 11, calcio a 5, pallacanestro, pallavolo.
- Principali infortuni nello sport.
- Cenni di primo soccorso: massaggio cardiaco di base e uso del defibrillatore.