

**PROGRAMMA
SCIENZE MOTORIE
V LICEO DELLE SCIENZE UMANE**

1 - POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:

- CAPACITA' CONDIZIONALI

2 - RIELABORAZIONE SCHEMI MOTORI DI BASE E CAPACITA' COORDINATIVE:

- SCHEMI MOTORI DI BASE

- CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI

- CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI

3 - PREVENZIONE DELLA SALUTE, ETICA DELLO SPORT:

- I TRE LIVELLI DI PREVENZIONE

- L'OMS

- IL FAIR PLAY

- IL DOPING

4 - CONOSCENZA E PRATICA DEGLI SPORT DI SQUADRA ED INDIVIDUALI:

SPORT DI SQUADRA:

- PALLAVOLO

- PALLACANESTRO

- CALCIO

- CALCIO A 5

- PALLAMANO

- RUGBY

SPORT INDIVIDUALI:

- TENNISTAVOLO

- TENNIS

- BADMINTON