

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

## **LICEO SCIENTIFICO**

### **CLASSE II**

- 1) Lo stretching.
- 2) Generalità sugli apparati osteo-articolare-muscolare;
- 3) Generalità sul sistema cardiocircolatorio e respiratorio.
- 4) Conoscenza della terminologia disciplinare.
- 5) Norme per il corretto svolgimento della pratica sportiva

ISTITUTO "G. NASTA"