

LICEO SCIENTIFICO "G. MARCONI" - FOGGIA

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

A.S. 2023– 2024 NELLA CLASSE 1A

- Test per la valutazione delle capacità condizionali;
- Esercizi per il potenziamento cardio respiratorio;
- Esercizi per il potenziamento muscolare e la scioltezza articolare;
- Ginnastica educativa a corpo libero e con piccoli e grandi i attrezzi.
- Esercizi di destrezza e abilità coordinative in circuito;
- funicella
- Preatletica generale ed esercizi specifici per: la corsa, la corsa ad ostacoli, il salto in alto e in lungo.
- Esercizi a corpo libero di pre-acrobatica.
- Primo approccio ai grandi attrezzi: trampolino e parallele asimmetriche.
- Calcio a 5.
- Step: approccio all'attrezzo ed esecuzione di coreografia.
- Gli sport di squadra: la Pallavolo e la Pallacanestro:
 - Pallavolo. fondamentali tecnici:
 - palleggio, esercizi individuali, a coppie e in gruppo
 - bagher
 - schiacciata
 - muro
 - servizio o battuta
 - partita interclasse

 - Pallacanestro: fondamentali tecnici:
 - palleggio con cambio di mano
 - passaggio
 - tiro
 - gare interclasse
- atletica: partenza dai blocchi, staffetta, salto in alto, vortex.

ARGOMENTI TEORICI:

- Le capacità motorie.
- Gli sport di squadra: la Pallavolo e la Pallacanestro
- Gli sport individuali: l'atletica leggera e le sue specialità.

Foggia, 01/06/2024

prof. ssa Maria Concetta Avellino Fiorino