

**LICEO SCIENTIFICO “G. MARCONI” – FOGGIA**  
**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**A.S. 2023 – 2024**

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2023/2024**

**INSEGNANTE: PROF.SSA CANTONE ADRIANA**

**Classe: IB**

**POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:**

- CORSA DI RESISTENZA E INTERVAL TRAINING;
- ESERCIZI ESEGUITI IN FORMA INDIVIDUALE, A COPPIE;
- ESERCIZI DI POTENZIAMENTO MUSCOLARE, MOBILITA' E STRETCHING;
- PERCORSI GINNASTICI E CIRCUITI ALLENANTI;
- UTILIZZO DI PICCOLI E GRANDI ATTREZZI.

**CAPACITA' COORDINATIVE E DESTREZZA**

- ATTIVITA' COMBinate PER LO SVILUPPO DI CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI;
- CIRCUITI DI DESTREZZA;
- ESERCIZI A COPPIE.

**CONOSCENZA DEL PROPRIO CORPO:**

- ESERCIZI DI RESPIRAZIONE E PERCEZIONE DEL SE';
- ESERCIZI DI CONTRAZIONE E RILASSAMENTO.

**PRATICA SPORTIVA:**

- ESERCIZI DI: PREATLETICA-CON PICCOLI ATTREZZI-A CARICO NATURALE-DI RILASSAMENTO E CONTROLLO SEGMENTARIO;
- PROPEDEUTICI AL SALTO IN LUNGO, SALTO IN ALTO; GETTO DEL PESO, CORSA VELOCE;
- PALLAVOLO:FONDAMENTALI INDIVIDUALI E DI SQUADRA;
- PALLACANESTRO: TERZO TEMPO, TIRO LIBERO, DAI E VAI.

**PROGRAMMA TEORICO:**

- CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE;
- FONTI ENERGETICHE AEROBICHE E ANAEROBICHE;
- LO SCHELETRO;
- PARAMORFISMI E DISMORFISMI

LA DOCENTE

**Prof.ssa Cantone Adriana**