

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, MOBILITÀ E STRETCHING;
- PERCORSI GINNASTICI E CIRCUITI ALLENANTI;
- UTILIZZO DI PICCOLI E GRANDI ATTREZZI.

CAPACITÀ COORDINATIVE E DESTREZZA

- ATTIVITÀ COMBinate PER LO SVILUPPO DI CAPACITÀ 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:

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

LA DOCENTE

Prof.ssa Cantone Adriana