

LICEO SCIENTIFICO "G. MARCONI" - FOGGIA

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**  
A.S. 2023– 2024 SVOLTO NELLA CLASSE   1     D  

- 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 di preacrobatica a corpo libero .
- Calcio a 5.
- Volley: fondamentali tecnici (il bagher, il palleggio, la battuta di sicurezza), esercizi di palleggio individuali, a coppie e in gruppo.
- Basket: fondamentali tecnici (il palleggio con cambio di mano, l'arresto ad un tempo, il tiro a canestro).
- Gare interclassi.

Argomenti teorici:

- fondamentali di gioco della pallavolo e del Basket. Specialita dell'atletica leggera

*Foggia, 01/06/2024*

*prof. Ssa Sabina D'Antuono*

Gli Alunni

---

---