

LICEO SCIENTIFICO
“G. MARCONI”
FOGGIA
PROGRAMMA CONCLUSIVO A.S. 2023/2024

Classe	1	Sezione	F	Liceo SCIENTIFICO	“G.MARCONI” FOGGIA
Materia	Scienze motorie e sportive				
Docente	Prof. RIGNANESE DANIELA				
Testo in adozione	“ATTIVI” (SPORT E SANE ABITUDINI) di MONTALBETTI e TAINI DEA SCUOLA				

Contenuti pratici:

Esercizi a carico naturale
Esercizi di opposizione e resistenza
Esercizi di mobilitazione generale
Esercizi di stretching
Attività ed esercizi atti al miglioramento delle capacità cardio-circolatorie
Esercizi di coordinazione oculo-manuale e dinamico-generale
Esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo.
Attività ed esercizi atti al miglioramento delle condizioni emotive mediante giochi a carattere presportivo e sportivo
Esercizi propedeutici ai lanci
Esercizi di rafforzamento del tono muscolare
Esercizi atti a favorire e migliorare la vita relazionale, la socializzazione e il senso di responsabilità
Giochi sportivi di squadra: fondamentali tecnici e tattica della pallavolo e pallacanestro.
Circuiti per il rafforzamento delle capacità coordinative
Circuiti per il miglioramento delle capacità condizionali

Contenuti teorici

Capacità motorie (COORDINATIVE e CONDIZIONALI)
Apparato locomotore (SCHELETRO-OSSA-ARTICOLAZIONI)
Sport di squadra : Calcio-Pallavolo-Pallacanestro)

Ed. Civica: I valori dello Sport (Sportività e Fair Play)

Data, 07/06/2024

IL DOCENTE

ALUNNI

DANIELA RIGNANESE