

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

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2023/2024
INSEGNANTE: CANTONE ADRIANA

1. 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.

2. CAPACITA' COORDINATIVE E DESTREZZA

- EDUCAZIONE AL RITMO;
- COMBINAZIONE DI ESERCIZI DI COORDINAZIONE.

3. CONOSCENZA DEL PROPRIO CORPO:

- ESERCIZI SEMPLICI E COMBINATI;
- ESERCIZI DI CONTRAZIONE E RILASSAMENTO;

4. 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: FONDAMENTALI.

5. PROGRAMMA TEORICO:

- CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE;
- FONTI ENERGETICHE AEROBICHE E ANAEROBICHE;
- APPARATO OSSEO;
- PARAMORFISMI E DISMORFISMI;
- LA PALLAVOLO: REGOLE PRINCIPALI.

LA DOCENTE

Prof.ssa Cantone Adriana