

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 IIIB

POTENZIAMENTO FISILOGICO:

- 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.
- PROGRESSIONE A CORPO LIBERO SU BASE MUSICALE.

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' MOTORIE CONDIZIONALI E COORDINATIVE GENERALI E SPECIALI;
- MOVIMENTO RIFLESSO, VOLONTARIO E AUTOMATICO;

LA DOCENTE

Prof.ssa Cantone Adriana