

**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 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.
- 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:**

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

LA DOCENTE

**Prof.ssa Cantone Adriana**