

LICEO SCIENTIFICO "G. MARCONI" - FOGGIA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
A.S. 2023– 2024 SVOLTO NELLA CLASSE 3 _C _____

- Test per la valutazione delle capacità condizionali;
- Esercizi per il potenziamento cardio respiratorio;
- Progressioni obbligatorie a corpo libero;
- pallavolo: fondamentali tecnici: il bagher, il palleggio, la battuta di sicurezza. Fondamentali di gioco.
- Basket: fondamentali tecnici il palleggio, il tiro il passaggio.
- salto in alto dorsale.
- salto in lungo, salto triplo
- funicella
- Regolamento arbitrale della pallavolo e del Basket
- terminologia specifica
- educazione civica: La salute e l'Ipocinesi.

Foggia, 01/06/2024

prof. Ssa
Sabina D'Antuono