

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

<b>Classe</b>	<b>III</b>	<b>Sezione</b>	<b>F</b>	<b>Liceo scientifico</b>	<b>“ Marconi”</b>
<b>Materia</b>	<b>Scienze motorie e sportive</b>				
<b>Docente</b>	<b>Prof. RIGNANESE DANIELA</b>				
<b>Testo in adozione</b>	<b>“ATTIVI” ( Sport e sane abitudini) di Montalbetti e Taini</b>  <b>DEA SCUOLA</b>				

**Contenuti pratici:**

Esercizi a carico naturale
Esercizi di opposizione e resistenza
Esercizi di mobilizzazione generale
Esercizi di stretching
Attività ed esercizi atti al miglioramento delle capacità cardio-circolatorie
Esercizi di coordinazione oculo-manuale e dinamico-generale
Esercizi per la flessibilità
Esercizi di rafforzamento del tono muscolare
Esercizi atti a favorire e migliorare la vita relazionale, la socializzazione e il senso di responsabilità
Circuiti per la velocità
Circuiti per il miglioramento delle capacità condizionali

**Contenuti teorici**

Capacità condizionali
Apparato locomotore
Salute e Benessere ( Alimentazione-I disturbi alimentari-igiene alimentare)
Sport di squadra: Pallavolo-Pallacanestro-Pallamano-Calcio a cinque

Sport ed ed. CIVICA : ( Le regole –il ruolo dell’arbitro-il terzo tempo)
--------------------------------------------------------------------------

Sicurezza e Primo soccorso
----------------------------

Data, 07/06/2024

IL DOCENTE

ALUNNI

Prof. RIGNANESE DANIELA