

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

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

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