

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

<b>Classe</b>	<b>IV</b>	<b>Sezione</b>	<b>F</b>	<b>Liceo scientifico</b>	<b>“ G.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 L.MONTALBETTI e D. TAINI</b>				

**Contenuti pratici:**

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

**Contenuti teorici**

IL Sistema Linfatico
Il sistema Immunitario
Sport di squadra: Pallavolo-Pallacanestro-Orienteering-Calcio a cinque
Salute-Benessere e Prevenzione ( Alimentazione e dieta equilibrata)
L’ORIENTEERING ( Mappe e Cartine)

ED.CIVICA : IL DOPING

Data, 07/06/2024

IL DOCENTE

ALUNNI

DANIELA RIGNANESE