

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

Classe	IV	Sezione	F	Liceo scientifico	“ G.Marconi)
Materia	Scienze motorie e sportive				
Docente	Prof. RIGNANESE DANIELA				
Testo in adozione	“ATTIVI” Sport e sane abitudini di L.MONTALBETTI e D. TAINI				

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