

**LICEO SCIENTIFICO “G. MARCONI” – FOGGIA**  
**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**A.S. 2023 – 2024**

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2023/2024**  
**INSEGNANTE: CANTONE ADRIANA**

**1. POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:**

- CORSA DI RESISTENZA E INTERVAL TRAINING;
- ESERCIZI ESEGUITI IN FORMA INDIVIDUALE, A COPPIE;
- ESERCIZI DI POTENZIAMENTO MUSCOLARE, MOBILITÀ E STRETCHING;
- PERCORSI GINNASTICI E CIRCUITI ALLENANTI.
- UTILIZZO DI PICCOLI E GRANDI ATTREZZI

**2. CAPACITÀ COORDINATIVE E DESTREZZA**

- ATTIVITÀ COMBinate PER LO SVILUPPO DI CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI;
- COREOGRAFIA DI GRUPPO SU BASE MUSICALE.

**3. CONOSCENZA DEL PROPRIO CORPO:**

- ESERCIZI DI RESPIRAZIONE E PERCEZIONE DEL SE'
- ESERCIZI DI CONTRAZIONE E RILASSAMENTO;

**4. PRATICA SPORTIVA:**

- ESERCIZI DI: PREATLETICA-CON PICCOLI ATTREZZI-A CARICO NATURALE-DI RILASSAMENTO E CONTROLLO SEGMENTARIO;
- PROPEDEUTICI AL SALTO IN LUNGO, SALTO IN ALTO; GETTO DEL PESO, CORSA VELOCE;
- PALLAVOLO:FONDAMENTALI INDIVIDUALI E DI SQUADRA;
- PALLACANESTRO: TERZO TEMPO, TIRO LIBERO, DAI E VAI.

**5. PROGRAMMA TEORICO:**

- CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE;
- FONTI ENERGETICHE AEROBICHE E ANAEROBICHE;
- TEORIE DELL'ALLENAMENTO;
- CONDUZIONE DELL'IMPULSO NERVOSO (Cenni).

LA DOCENTE

**Prof.ssa Cantone Adriana**