

LICEO SCIENTIFICO "G. MARCONI" - FOGGIA

ATTIVITA' DI SCIENZE MOTORIE  
A.S. 2023– 2024 SVOLTO NELLA CLASSE \_\_5C\_\_\_\_\_

- Esercizi per il potenziamento cardio respiratorio;
- Esercizi per il potenziamento muscolare e la scioltezza articolare.
- esercizi di pliometria.
- Ginnastica educativa a corpo libero e con piccoli e grandi i attrezzi.
- progressione alla spalliera svedese.
- Esercizi di destrezza e abilità coordinative in circuito;
- progressione e coreografie di gruppo;
- Esercizi di preacrobatica a corpo libero e al trampolino elastico.
- Calcio a 5.
- Volley: fondamentali tecnici con particolare attenzione alla schiacciata e al muro
- Basket: fondamentali tecnici: 2v2 e 3v3
- Gare interclassi.

Argomenti teorici:

- l'apparato scheletrico
- il doping
- i principali infortuni
- nozioni atletica leggera

*Foggia, 01/06/2024*

*prof. Ssa Sabina D'Antuono*