

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

Classe	V	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 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 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 (Beach volley)
Circuiti per il miglioramento delle capacità condizionali

Contenuti teorici

Il Corpo umano in condizioni speciali(pressione-immersione-microgravità)
Le Capacità Motorie (Apprendimento e controllo motorio-Creatività e movimento)
Sport di squadra: Pallavolo-Pallacanestro-Calcio a cinque
Salute-Benessere e Prevenzione (Alimentazione e dieta equilibrata)
Il Doping

ED.CIVICA : Sport e disabilità

Data, 07/06/2024

IL DOCENTE

DANIELA RIGNANESE

ALUNNI