

LICEO SCIENTIFICO
“ G. MARCONI”
FOGGIA
PROGRAMMA A.S. 2024/2025

Classe	II	Sezione	F	SCIENTIFICO	“ G. MARCONI”
Materia	Scienze motorie e sportive				
Docente	Prof. RIGNANESE DANIELA				
Testo in adozione	“ATTIVI” (SPORT E SANE ABITUDINI)				

Contenuti pratici:

Esercizi a carico naturale
Esercizi di opposizione e resistenza
Esercizi di mobilitazione generale
Esercizi di stretching
Esercizi di coordinazione oculo-manuale e dinamico-generale
Esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo.
Attività ed esercizi atti al miglioramento delle condizioni emotive mediante giochi a carattere presportivo e sportivo
Esercizi di rafforzamento del tono muscolare
Esercizi atti a favorire e migliorare la vita relazionale, la socializzazione e il senso di responsabilità
Giochi sportivi di squadra: fondamentali tecnici della PALLAVOLO e del TCHOUKBALL
Circuiti per il miglioramento delle capacità speciali (equilibrio-ritmo...)
Circuiti per il miglioramento delle capacità condizionali

Contenuti teorici

Apparato respiratorio e cardiocircolatorio
Salute-Benessere e Prevenzione
Capacità motorie (condizionali e speciali)
Il Primo Soccorso (le lesioni e la tecnica del primo soccorso)

Vita quotidiana e sicurezza
Sport di squadra: PALLAVOLO-PALLACANESTRO-TCHOUKBALL

ED. CIVICA : Assumere comportamenti che promuovano la salute ed il benessere fisico e psicofisico della persona.

Data, 31/05/2025

IL DOCENTE

ALUNNI

Prof. RIGNANESE DANIELA