

LICEO SCIENTIFICO “G. MARCONI” - FOGGIA

PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE SVOLTO NELLA CLASSE 3QA^

A.S. 2024/2025

- Test per la valutazione delle capacità condizionali;
- Esercizi per il potenziamento cardio respiratorio;
- Pallavolo;
- Basket;
- Progressioni motorie e coreografie a coppie e di gruppo;
- Le prese ai grandi attrezzi;
- Parallele;
- Cavallina;
- Esercizi a corpo libero;
- Asse di equilibrio;
- Ping Pong;
- Calcio tennis;
- Calcio;
- Propedeutici alla corsa ad ostacoli;
- Esercizi a corpo libero di pre-acrobatica;
- salti con trampolino elastico;
- Preatletica generale ed esercizi specifici per la corsa, salto in lungo da fermo e salto in alto.

ARGOMENTI TEORICI:

- il doping e il codice w.a.d.a.;
- primo soccorso;
- emergenze ed urgenze;
- protocollo RICE;
- traumatologia muscolare e ossea;

- manovra di Heimlich e RCP;
- assideramento e congelamento.

Foggia, 05/06/2025

La docente

Lucrezia Maria Armiento