

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

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 ai vari attrezzi
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)gli adattamenti fisiologici(ALLENAMENTO).
Sport di squadra: Pallavolo-Pallacanestro-Calcio a cinque-Badminton
Salute-Benessere e Prevenzione (Alimentazione e dieta equilibrata)
Il Doping

ED.CIVICA : Sport e disabilità

Data, 31/05/2025

IL DOCENTE

Prof. DANIELA RIGNANESE

ALUNNI