

**LICEO SCIENTIFICO**  
**“G. MARCONI”**  
**FOGGIA**  
**PROGRAMMA A.S. 2025/2026**

<b>Classe</b>	<b>5</b>	<b>Sezione</b>	<b>B</b>	<b>INDIRIZZO</b>	<b>LICEO SCIENTIFICO</b>
				<b>BIOMEDICO</b>	<b>“G. MARCONI”</b>
<b>Materia</b>	<b>Scienze motorie e sportive</b>				
<b>Docente</b>	<b>Prof. RIGNANESE DANIELA</b>				
<b>Testo in adozione</b>	<b>“ATTIVI” Sport e sane abitudini di L.MONTALBETTI e D. TAINI</b>				

**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( la pressione atmosferica-immersione-microgravità)
Le Capacità Motorie ( Apprendimento e controllo motorio-Creatività e movimento)gli adattamenti fisiologici( ALLENAMENTO).
Testo curatoriale “ Cinque cerchi di separazione” Le Olimpiadi Moderne
Sport di squadra: Pallavolo-Pallacanestro-Badminton-

Salute-Benessere e Prevenzione ( Alimentazione e dieta equilibrata)
ED.CIVICA : “ Donne e Sport, una via per i diritti”

Data, 31/05/2026

IL DOCENTE

Prof. DANIELA RIGNANESE