

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

<b>Classe</b>	<b>2</b>	<b>Sezione</b>	<b>B</b>	<b>INDIRIZZO</b>	<b>“G.MARCONI”</b>
				<b>BIOMEDICO</b>	<b>FOGGIA</b>
<b>Materia</b>	<b>Scienze motorie e sportive</b>				
<b>Docente</b>	<b>Prof. RIGNANESE DANIELA</b>				
<b>Testo in adozione</b>	“ATTIVI” (SPORT E SANE ABITUDINI) di MONTALBETTI e TAINI DEA SCUOLA				

**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 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 propedeutici ai lanci
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 e tattica della pallavolo e pallacanestro.
Circuiti per il rafforzamento delle capacità coordinative
Circuiti per il miglioramento delle capacità condizionali

## Contenuti teorici

Capacità motorie (COORDINATIVE e CONDIZIONALI)
Apparato RESPIRATORIO
Sport di squadra : Calcio-Pallavolo-Pallacanestro)

Ed. Civica: RELAZIONI SOCIALI ED AFFETTIVE: Riconoscere l'importanza di assumere comportamenti che promuovano la salute ed il benessere psicofisico della persona.

Data, 31/05/2026

IL DOCENTE

PROF. Rignanese Daniela