

LICEO SCIENTIFICO "G. MARCONI" - FOGGIA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

A.S. 2025/2026 SVOLTO NELLA CLASSE 2^a F

- Test per la valutazione delle capacità condizionali e coordinative
- Esercizi per il potenziamento cardio-respiratorio
- Esercizi per il potenziamento muscolare e la mobilità articolare
- Ginnastica educativa a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi
- Esercizi di coordinazione generale e specifica in circuito
- Funicella
- Pre-atletica generale ed esercizi specifici per corsa veloce, resistenza, ostacoli, salto in alto, salto in lungo e lanci
- Esercizi di preacrobatica e consolidamento degli schemi motori
- Percorsi motori e staffette
- Calcio a 5: fondamentali tecnici, situazioni di gioco e regolamento
- Pallavolo: palleggio, bagher, battuta, esercitazioni individuali e di squadra, regolamento
- Pallacanestro: palleggio, cambio di mano, arresto, passaggi, tiro a canestro, terzo tempo
- Partecipazione ai tornei e alle gare d'istituto/interclasse

ARGOMENTI TEORICI

- Apparato locomotore: sistema scheletrico e sistema muscolare
- Effetti dell'attività fisica sull'organismo
- Educazione alla salute e corretti stili di vita
- Regolamenti fondamentali della pallavolo e della pallacanestro
- Specialità dell'atletica leggera
- Fair play, rispetto delle regole e sicurezza nelle attività sportive

Foggia, 06/06/2026

La docente

Amelia Guerrieri Villanova