



**Ministero dell'istruzione e del merito**  
**Liceo Scientifico Statale "Guglielmo Marconi"**

*Via Danimarca, 25 - 71122 FOGGIA*

*e-mail: fgps040004@istruzione.it - PEC: fgps040004@pec.istruzione.it - C.F. 80031370713*

*sito web: www.liceogmarconifg.edu.it*

*Sede centrale – via Danimarca: Tel. 0881 636571 / 634387 / 633707*

*Sede succursale - via Sbano: Tel. 0881 361702 / 311456*

## **PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Docente: PLACENTINO COSTANZO

Classe: 3G

Anno scolastico: 2025/26

### **CONTENUTI TEORICI**

- Il movimento umano e le capacità motorie.
- Capacità condizionali e coordinative.
- Benefici dell'attività fisica e sportiva per la salute.
- Principi fondamentali dell'allenamento.
- Norme di sicurezza durante la pratica delle attività motorie e sportive.
- Regolamenti essenziali e principi tecnici delle discipline sportive praticate.
- Educazione al fair play, al rispetto delle regole e alla collaborazione nel gruppo.
- Corretti stili di vita e benessere psicofisico.

### **ATTIVITÀ PRATICHE**

- Basket: fondamentali individuali e situazioni di gioco.
- Pallavolo: fondamentali tecnici individuali e di squadra.
- Tennis tavolo: tecnica di base e attività di gioco.
- Calcio: fondamentali tecnici individuali e gioco di squadra.
- Esercitazioni alle parallele simmetriche.
- Esercitazioni di salto della cavallina.
- Attività finalizzate allo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali.
- Giochi sportivi e attività di gruppo.

## VERIFICHE PRATICHE

Sono state effettuate prove pratiche relative a:

- Salto in lungo da fermo.
- Agility Test.
- Navetta 5 × 10 metri.
- Parallele simmetriche.
- Salto della cavallina.
- Coordinazione con funicella

Le verifiche hanno riguardato l'acquisizione delle abilità motorie, il miglioramento delle capacità fisiche, la corretta esecuzione tecnica e la partecipazione alle attività proposte.

Data, 05/06/2026

Il Docente

Prof. PLACENTINO COSTANZO