

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

<b>Classe</b>	<b>IV</b>	<b>Sezione</b>	<b>B</b>	<b>Liceo scientifico</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 mobilitazione generale
Esercizi di stretching
Attività ed esercizi atti al miglioramento delle capacità cardio-circolatorie
Esercizi di coordinazione oculo-manuale e dinamico-generale
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
Progressioni ai grandi attrezzi : parallele asimmetriche
Circuiti per il miglioramento delle capacità condizionali

**Contenuti teorici**

IL Sistema Linfatico
Il sistema Immunitario
Sport di squadra: Pallavolo-Pallacanestro-Orienteering-Calcio a cinque
Salute-Benessere e Prevenzione ( Alimentazione e dieta equilibrata)
L’orienteering ( Mappe e Cartine)

ED.CIVICA : TUTELA DEL TERRITORIO,SALUTE E LEGALITA'

Data, 31/05/2026

IL DOCENTE

Prof.Daniela Rignanese