

LICEO SCIENTIFICO “G. MARCONI” – FOGGIA
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2022 – 2023

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2022/2023
INSEGNANTE: PROF.SSA CANTONE ADRIANA

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:

- CORSA DI RESISTENZA E INTERVAL TRAINING;
 - ESERCIZI ESEGUITI IN FORMA INDIVIDUALE, A COPPIE;
 - ESERCIZI DI POTENZIAMENTO MUSCOLARE, MOBILITA' E STRETCHING;
 - PERCORSI GINNASTICI E CIRCUITI ALLENANTI.
 - UTILIZZO DI PICCOLI E GRANDI ATTREZZI
-
- **CAPACITA' COORDINATIVE E DESTREZZA**
 - ATTIVITA' COMBinate PER LO SVILUPPO DI CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI.
-
- **CONOSCENZA DEL PROPRIO CORPO:**
 - ESERCIZI DI RESPIRAZIONE E PERCEZIONE DEL SE';
 - ESERCIZI DI CONTRAZIONE E RILASSAMENTO.
-
- **PRATICA SPORTIVA:**
 - ESERCIZI DI: PREATLETICA-CON PICCOLI ATTREZZI-A CARICO NATURALE-DI RILASSAMENTO E CONTROLLO SEGMENTARIO;
 - PROPEDEUTICI AL SALTO IN LUNGO, GETTO DEL PESO, CORSA VELOCE;
 - PALLAVOLO:FONDAMENTALI INDIVIDUALI E DI SQUADRA;
 - PALLACANESTRO: TERZO TEMPO, TIRO LIBERO, DAI E VAI.
-
- **PROGRAMMA TEORICO:**
 - TRAUMI E PRIMI SOCCORSI;
 - IL DOPING E LO SPORT

LA DOCENTE

Prof.ssa Cantone Adriana