



# LICEO CLASSICO "GIACOMO LEOPARDI"

*Liceo Classico e Liceo delle Scienze Umane*

*Liceo Scientifico e Liceo Linguistico*

P.le B. Gigli, 2 – Tel. 071 98 10 49 - fax 071 75 72 808

Via A. Moro, 23 - Tel. 071 75 74 204 - fax 071 75 74 308

62019 – RECANATI (MC)



## PROGRAMMA FINALE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2015/2016

CLASSE 5 sez. B

### ELEMENTI TECNICI :

- esercizi di base (corsa a ritmo vario e variabile, andature atletiche e non , oscillazioni, flessioni, saltelli, balzi, slanci, esercizi a corpo libero e a carico naturale ,...);
- ginnastica applicativa in varie combinazioni piccole e grandi anche in ambiente naturale ( esercizi individuali, a coppie di opposizione e resistenza, esercizi di coordinazione dinamica, segmentaria ed intersegmentaria, giochi di velocità e reazione motoria, esercizi di destrezza, di flessibilità e mobilità articolare, prove di libera ideazione, esercizi di tonificazione generale e specifica, esercizi di educazione posturale a corpo libero e con attrezzi, allungamento muscolare e rilassamento, esercizi per il miglioramento della ritmizzazione anche con uso di musica, esercizi di combinazione motoria e fantasia, equilibrio statico – dinamico – in volo, percorsi e circuiti misti, ...).

### USO DI ATTREZZI :

- esercizi propedeutici, specifici, di riporto e ludici con uso di funicella e fune gigante (volteggi in varia forma e combinazione individuali, a coppie,... ), palla di pallavolo e pallacanestro, ostacoli di diversa misura ed altezza, elastici ( esercizi specifici e di riporto individuali, a coppie,...),cerchi, cinesini, tappeti, palle medicinali, palette “go-back” (propedeutici e specifici al tennis individuali, a coppie e a squadre), quadro svedese, trave di equilibrio, spalliera, scala orizzontale, cavallina,parallele, racchette badminton e volano.

### ELEMENTI DI PREACROBATICA :

- esercizi propedeutici e specifici per capovolta avanti e indietro ( rotolamenti sull’asse longitudinale, vari tipi di partenza e di arrivo, individuali e a coppie,...),tuffo-capovolta al tappeto, verticale su braccia ritte (salto del “coniglio”, verticale sulle spalle, prove al tappeto,...), trampolino elastico, divaricata frontale e sagittale, ruota.

### DISCIPLINE SPORTIVE

#### PALLAVOLO :

- tecnica dei fondamentali in varia forma e combinazione ( palleggio di controllo, avanti e indietro, di passaggio e dialzata, bagher di difesa e di attacco, schiacciata, muro, battuta );
- elementi di tattica di gioco e conoscenza delle regole ed arbitraggio .

#### PALLACANESTRO:

- tecnica dei fondamentali individuali senza palla ( scivolamenti, cambi di direzione, di senso e di velocità) e con palla (palleggio, passaggi, ricezione , tiro a canestro piazzato e in terzo tempo, rimbalzo,...) in varia forma e combinazione ;
- elementi di tattica di gioco e conoscenza delle regole fondamentali.

#### ATLETICA LEGGERA:

- corsa di resistenza e veloce ;
- staffetta (corsa e tecnica del “passaggio” del testimone) ;
- salto in alto (esercizi propedeutici e specifici valicamento tecnica “forbice” e “fosbury”) ;
- salto in lungo (propedeutici e specifici al tappetone) .



# LICEO CLASSICO “GIACOMO LEOPARDI”

*Liceo Classico e Liceo delle Scienze Umane*

*Liceo Scientifico e Liceo Linguistico*

P.le B. Gigli, 2 – Tel. 071 98 10 49 - fax 071 75 72 808

Via A. Moro, 23 - Tel. 071 75 74 204 - fax 071 75 74 308

62019 – RECANATI (MC)



## CALCIO A CINQUE :

- fondamentali con palla (conduzione, passaggio, tiro, stop,...);
- elementi di base dei fondamentali tecnici di gioco

## PALLAMANO:

- fondamentali con palla (palleggio, passaggio, tiro in porta)
- elementi di base di tattica di gioco.

## PROGETTO “Insieme a meta” :

- avviamento al gioco del Rugby (regole, fondamentali, valori del lavoro di squadra, rispetto, spirito sportivo) in collaborazione con la Società Cus Camerino (giocatori tesserati Federazione Italiana Rugby)

## PROGETTO “Quotidiano in classe” (Educazione alla cittadinanza):

- valori del gioco, della competizione e della squadra
- gruppi di lavoro su tematiche relative alla pratica sportiva nell'ambito ludico, salutistico, educativo e sociale (foto e didascalie)

## ELEMENTI DI TEORIA :

- informazioni sull'apparato cardio-circolatorio, respiratorio, scheletrico e muscolare, sui meccanismi energetici in rapporto all'attività fisica, sulle qualità motorie, sullo stretching.

Recanati, lì 03/06/2016

La docente  
Prof.ssa Emma Smorlesi