



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 1 sez. C

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. Percorsi e circuiti di abilità motoria.

USO DI ATTREZZI :

- esercizi propedeutici, specifici, di riporto e ludici con uso di funicella e di altri piccoli attrezzi, codificati e non codificati.

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 .

ATLETICA LEGGERA:

- corsa di resistenza e veloce ;

CALCETTO:

- Fondamentali di base di palleggio, passaggio e tiro in porta;
- Elementi di tattica di gioco e conoscenza delle regole principali.

ZUMBA:

- Tecniche di riscaldamento – Educazione al ritmo con differenti basi musicali
- Esercizi di tonificazione e stretching
- Defaticamento finale.

CENNI DI ORIENTEERING:

- Conoscere i simboli principali per poter leggere correttamente una carta;
- Piccola gara di orientamento

ELEMENTI DI TEORIA :

- Informazioni sul linguaggio del corpo, sulla coordinazione, sulla flessibilità e stretching,
- Pianificazione dell'allenamento

Indirizzo sito: www.liceorecanati.it - e mail: mcpc09000r@istruzione.it - sede@liceorecanati.it

pec: mcpc09000r@pec.istruzione.it - sede@pec.liceorecanati.it

C.F. 82001110434 - codice meccanografico MCPC09000R - Codice Univoco per fatturaPA: UF1W1N



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)



- Apparato respiratorio e Tabagismo
- L'Importanza di fare sport e i danni provocati dall'ipocinesia
- Visione del film “Pietro Mennea, la freccia del Sud”
- Visione del video “Special Olympics”
- Il malcostume del doping nello sport.

Recanati, lì 03/06/2016

La docente
Prof.ssa Lucia Renzetti