



# 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 4 sez. E**

### 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.

### 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.

#### PALLA TAMBURELLO:

- fondamentali individuali ed a coppie.
- regole di gioco

#### CALCIO A CINQUE :

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

#### PROGETTO "Primo soccorso: informazione e formazione" :

- n.º2 lezioni teorico-pratiche in collaborazione con personale Croce Gialla Recanati (conoscenza delle tecniche di primo soccorso, codice comportamentale in caso di emergenza)
- visione film "Young Europe" (dibattito e confronto sulle problematiche della salute, benessere, prevenzione e sicurezza, produzione di cartelloni, foto)



# 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)



## ELEMENTI DI TEORIA:

- informazioni sul linguaggio del corpo
- traumatologia e primo soccorso
- droghe legali: alcol e tabagismo con la visione di video sui danni dell'apparato cardio-respiratorio.
- visione del film “Mennea” e ricerca da parte degli alunni sulle interviste rilasciate dall'atleta.
- il malcostume del doping nello sport.
- visione di video sulla dipendenza delle droghe.

Recanati, lì 03/06/2016

La docente  
Prof.ssa Lorian Ottavianelli

Gli alunni: