



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 3° sez. D

ELEMENTI TECNICI :

- esercizi di base , preatletici generali;
- ginnastica generale, 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 allungamento muscolare e rilassamento, esercizi di combinazione motoria e fantasia, equilibrio statico – dinamico – , percorsi e circuiti misti. Esercizi con la fune.

ATLETICA LEGGERA:

- corsa di resistenza e veloce ;
- getto del peso ;

CALCIO A CINQUE :

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

ELEMENTI DI TEORIA :

Le qualità condizionali, lo sviluppo della forza, della velocità .

Primo soccorso : il massaggio cardiopolmonare.

Il docente
Prof.ssa Antonella Luminati