



# 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)



## LICEO "G. LEOPARDI" RECANATI

**PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**A.S. 2016/2017**

**CLASSE 1 sez. I**

### 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 ( esercizi individuali, a coppie di opposizione e resistenza, esercizi di coordinazione dinamica, giochi di velocità e reazione motoria, esercizi di destrezza, di flessibilità e mobilità articolare, esercizi di tonificazione generale e specifica, allungamento muscolare, esercizi per il miglioramento della ritmizzazione, esercizi di combinazione motoria e fantasia, equilibrio statico – dinamico – in volo, percorsi e circuiti misti ).

### USO DI ATTREZZI :

- esercizi propedeutici, specifici, di riporto con la palla di pallavolo, pallacanestro, cinesini, tappeti, funicelle, spalliera, pedana elastica, racchette badminton e volano.

### ELEMENTI DI PREACROBATICA :

- Acroport : figura a due, tre, quattro.
- Capovolta avanti.

Indirizzo sito: [www.liceorecanati.it](http://www.liceorecanati.it) - e mail: [mcpc09000r@istruzione.it](mailto:mcpc09000r@istruzione.it) - [sede@liceorecanati.it](mailto:sede@liceorecanati.it)

pec: [mcpc09000r@pec.istruzione.it](mailto:mcpc09000r@pec.istruzione.it) - [sede@pec.liceorecanati.it](mailto:sede@pec.liceorecanati.it)

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

## 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 ;
- salto in lungo (propedeutici e specifici al tappetone);
- salto in alto (propedeutici e specifici al tappetone).

### BADMINTON:

- servizio, ricezione, attacco.

### ELEMENTI DI TEORIA

- schemi motori di base ;
- il gioco (tipologie e funzioni) ;
- il tabagismo.

Recanati, lì 03/06/2017

La docente  
Prof.ssa Alessandra Di Berardo