# 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. 2016/2017**
**CLASSE 2° sez. D**

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 con uso di funicella e fune gigante (, 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 ", spalliera, 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, acrosport.

DISCIPLINE SPORTIVE

PALLAVOLO :

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

# 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)


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 ;

PALLAMANO :

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

Recanati,lì 08/06/2017

La docente
Prof.ssa Antonella Luminati


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