



LICEO CLASSICO "GIACOMO LEOPARDI"

Liceo Classico e Liceo delle Scienze Umane

P.le B. Gigli, 2 – Tel. 071 98 10 49 - fax 071 75 72 808

Liceo Scientifico e Liceo Linguistico

Via A. Moro, 23 - Tel. 071 75 74 204 - fax 071 75 74 308

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

pec: mcpc09000r@pec.istruzione.it

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



PROGRAMMA di Scienze Motorie e Sportive

A.S. 2016/2017

Classe 2 Sez. G

ore settimanali 2

Esercizi di formazione e di sviluppo generale:

- Deambulazione, corsa
- Andature di facile coordinazione ginnastiche ed atletiche
- Esercizi degli arti e del busto con assecondamento generale
- Esercizi di tonificazione e di irrobustimento generale
- Esercizi preventivi e correttivi di rafforzamento ad effetto prevalentemente localizzato
- Esercizi di mobilità articolare ed estensibilità muscolare
- Esercizi di educazione respiratoria
- **Esercizi di applicazione:**
- Esercizi di preacrobatica al tappeto
- Esercizi con piccoli attrezzi (funicella, bastoni, palloni medicinali)
- Volteggi alla cavallina
- Combinazioni a corpo libero

Atletica leggera:

- Esercizi di perfezionamento della tecnica di corsa in piano
- Esercizi propedeutici al salto in lungo, salto in alto e getto del peso

Pallavolo, pallacanestro, calcio a cinque:

- Esercizi per il perfezionamento dei principi fondamentali individuali e di semplici schemi di squadra.

Recanati, 08/06/2017

L'insegnante

Prof.ssa Maria Pia Piergiacomi