



# 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 DI SCIENZE MOTORIE

A.S. 2016/2017

Classe 3 Sez. O

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