



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 4 sez. H

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, 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, 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 la palla di pallavolo, pallacanestro, cinesini, tappeti, funicelle, quadro svedese, racchette badminton e volano.

ELEMENTI DI PREACROBATICA :

- Acroport : figura a due, tre, quattro.

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

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 .

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) in varia forma e combinazione ;
- semplici elementi di tattica di gioco e conoscenza delle regole fondamentali.

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.

PROGETTO “Primo soccorso: informazione e formazione” :

- n.º1 lezione teorico-pratica in collaborazione con personale Croce Gialla Recanati (conoscenza delle tecniche di primo soccorso, codice comportamentale in caso di emergenza.

ELEMENTI DI TEORIA

- schemi motori di base ;
- psicomotricità e tappe di sviluppo legate al movimento ;
- il gioco (tipologie e funzioni) ;
- salto in lungo : rincorsa, stacco, volo ed atterraggio .

Recanati, lì 03 /06 /2017

La docente
Prof.ssa Alessandra Di Berardo