



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)



SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE PROGRAMMA FINALE A.S. 2016/2017 CLASSE 5 sez. A

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 e ludici con uso di funicella e fune gigante (volteggi in varia forma e combinazione individuali, a coppie,...), palla di pallavolo, pallacanestro e rugby, ostacoli di diversa misura ed altezza, elastici (esercizi specifici e di riporto individuali, a coppie,...),cerchi, cinesini, tappeti, palle medicinali, palette “go-back” (propedeutici e specifici al tennis individuali, a coppie e a squadre), quadro svedese, trave di equilibrio, spalliera, scala orizzontale, cavallina,parallele.

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 (verticale sulle spalle, prove al tappeto,...), trampolino elastico, divaricata frontale e sagittale, ruota.

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 .

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 ;
- salto in alto (esercizi propedeutici e specifici valicamento tecnica “forbice” e “fosbury”) ;
- salto in lungo (propedeutici e specifici al tappetone) .

CALCIO A CINQUE :

- fondamentali con palla (conduzione, passaggio, tiro,stop,...);
- elementi di base di tattica di gioco.

BADMINTON :

- fondamentali tecnici con racchetta e volante
- tattica e regole di gioco (1c1/2c2).



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)



Torneo interno : Badminton , Pallavolo e Basket (3c3).

ELEMENTI DI TEORIA :

- Lavori di gruppo e relazioni di argomenti relativi all'etica sportiva, trapianti d'organi, storia delle Olimpiadi, qualità motorie (condizionali e coordinative), traumi e primo soccorso.
- Lavori di gruppo: preparazione e conduzione di esercizi di riscaldamento introduttivi della lezione con spiegazione dell'efficacia del lavoro proposto.

Recanati, lì 08/06/2017

La docente
Prof.ssa Emma Smorlesi