



# 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)

Indirizzo sito: [liceorecanati.gov.it](http://liceorecanati.gov.it) - e mail: [mcpc09000r@istruzione.it](mailto:mcpc09000r@istruzione.it) - [sede@liceorecanati.gov.it](mailto:sede@liceorecanati.gov.it)

pec: [mcpc09000r@pec.istruzione.it](mailto:mcpc09000r@pec.istruzione.it)

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



## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE PROGRAMMA FINALE A.S. 2017/2018 CLASSE 1 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 e pallacanestro, 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, cavallo, 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, 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 .
- torneo interno

#### 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) .



# 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)

Indirizzo sito: [liceorecanati.gov.it](http://liceorecanati.gov.it) - e mail: [mcpc09000r@istruzione.it](mailto:mcpc09000r@istruzione.it) - [sede@liceorecanati.gov.it](mailto:sede@liceorecanati.gov.it)

pec: [mcpc09000r@pec.istruzione.it](mailto:mcpc09000r@pec.istruzione.it)

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



## CALCIO A CINQUE :

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

## BADMINTON :

- fondamentali tecnici con racchette e volano;
- tattica e regole di gioco 1c1/2c2

.

PROGETTO “Primo soccorso: informazione e formazione” : (n°2 ore ) lezione teorico-pratica in collaborazione con personale Croce Gialla Recanati (conoscenza delle tecniche di primo soccorso, codice comportamentale in caso di emergenza)

PROGETTO : Jump style (combinazione ritmica di sequenze di movimenti – realizzazione di un Flash mob)

## ELEMENTI DI TEORIA :

- informazioni sull'apparato cardio-circolatorio, respiratorio, scheletrico e muscolare, sui meccanismi energetici in rapporto all'attività fisica, sulle qualità motorie.
- primo soccorso e stretching.

Recanati, lì 08/06/2018

La docente  
Prof.ssa Emma Smorlesi