



# 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 FINALE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**A.S. 2017/2018**

**CLASSE 2° sez. D**

### 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. Jump stil coreografia

### USO DI ATTREZZI :

- esercizi propedeutici, specifici, di riporto con uso di funicella e fune gigante esercizi specifici e di riporto individuali, a coppie.

### 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 (salto del "coniglio", 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 di alzata, bagher di difesa e di attacco, schiacciata, muro, battuta );
- elementi di tattica di gioco e conoscenza delle regole ed arbitraggio .



# 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)



## 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 .

•

## ATLETICA LEGGERA:

- corsa di resistenza e veloce ;
- salto in alto .

Recanati, lì 04/06/2018

La docente  
Antonella Luminati