



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

Indirizzo sito: www.liceorecanati.it - e mail: mcpc09000r@istruzione.it - sede@liceorecanati.gov.it

pec: mcpc09000r@pec.istruzione.it

C.F. 82001110434 - codice meccanografico MCPC09000R - Codice Univoco per fatturaPA: UF1WIN



LICEO "G. LEOPARDI" RECANATI

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2017/2018

CLASSE 2 sez. H

ELEMENTI TECNICI:

- esercizi di base (corsa a ritmo vario, andature atletiche e non , oscillazioni, flessioni, saltelli, slanci, esercizi a corpo libero e a carico naturale);
- ginnastica applicativa in varie combinazioni piccole e grandi (esercizi individuali, a coppie, esercizi di coordinazione e destrezza (go back) giochi di velocità e reazione motoria, di flessibilità e mobilità articolare, esercizi di tonificazione generale, allungamento muscolare, esercizi per il miglioramento della ritmizzazione anche con uso di musica.

USO DI ATTREZZI:

- palla di pallavolo, pallina da tennis, go back, funicella, tappeti, trave, palla medica.

ELEMENTI DI PREACROBATICA:

capovolta avanti e indietro.

DISCIPLINE SPORTIVE PALLAVOLO:

- tecnica di alcuni fondamentali in varia forma e combinazione (palleggio di controllo, bagher, servizio di sicurezza);
- conoscenza delle regole ed arbitraggio.

ATLETICA LEGGERA:

- salto in lungo e alto (propedeutici e specifici al tappetone).

PROGETTO:

- flash mob sulla danza di strada jump stlje;
- difesa personale hinjutsu.

ELEMENTI DI TEORIA:

- cinesiologia muscolare;
- apparato cardio circolatorio.

Recanati, lì 30 /05 /2018

La docente
Prof.ssa Alessandra Di Berardo

I rappresentanti di classe