



# 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](http://www.liceorecanati.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: 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