



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 4 sez. H

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 (esercizi individuali, esercizi di coordinazione e destrezza (go back), giochi di velocità e reazione motoria, di flessibilità e mobilità articolare, esercizi di tonificazione generale e specifica, allungamento muscolare, esercizi per il miglioramento della ritmizzazione (ordinativi militari) anche con uso di musica, equilibrio statico – dinamico – in volo.

USO DI ATTREZZI:

- palla di pallavolo, pallina da tennis, go back, funicella, tappeti, trampolino, pedana elastica, cavallo, spalliera.

ELEMENTI DI PREACROBATICA:

- capovolta avanti e indietro;
- esercizi propedeutici volteggio al cavallo;
- volteggio al cavallo (frammezzo e divaricata).

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.

PROGETTO:

- aikido e dintorni: l'arte della non violenza al servizio della difesa personale;
- flash mob sulla danza di strada jump style.

ELEMENTI DI TEORIA:

- cultura e sicurezza acquatica (salvamento);
- la psicomotricità: fasi dello sviluppo psicomotorio, strutturazione e ristrutturazione dello schema corporeo, i prerequisiti strutturali e funzionali, gli schemi motori di base.

Recanati, lì 14 /05 /2018

La docente
Prof.ssa Alessandra Di Berardo

I rappresentanti di classe