



LICEO CLASSICO “GIACOMO LEOPARDI”

Liceo Classico-Liceo delle Scienze Umane-Liceo Economico Sociale

P.le B. Gigli, 2 – Tel. 071 98 10 49 - Fax 071 75 72 808

Liceo Scientifico-Liceo delle Scienze Applicate-Liceo Linguistico

Via A. Moro, 23 - Tel. 071 75 74 204 - Fax 071 75 74 308

62019 RECANATI (MC)

Indirizzo sito: <https://liceorecanati.edu.it> - e mail: mcpc09000r@istruzione.it - sede@liceorecanati.org

pec: mcpc09000r@pec.istruzione.it

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



SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE PROGRAMMA FINALE A.S. 2018/2019 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, agility-ladder, cinesini, tappeti, palle medicinali, fit-ball, 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.

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 .

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) .

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 :

“Muay Thai Boran ” in collaborazione istruttore Società Sportiva di Montecassiano IMBA (Presentazione dell’Arte Muay Thai Boran, tecniche di combattimento Muay Boran e di Difesa personale, questionario finale su elementi teorico.pratici)

PROGETTO : Coreografia su base musicale (combinazione ritmica di sequenze di movimenti – realizzazione di un Flash mob in occasione dell’Infinito day)

ELEMENTI DI TEORIA :

- informazioni sull’apparato cardio-circolatorio, respiratorio, scheletrico e muscolare, sui meccanismi energetici in rapporto all’attività fisica, sulle qualità motorie e sul doping (Progetto “Doping” realizzato con la conferenza del Prof. Del Moro)
- lettura di libri di personaggi sportivi e realizzazione di power point

Recanati, lì 03/06/2019

La docente
Prof.ssa Emma Smorlesi