LICEO CLASSICO "GIACOMO LEOPARDI"

Liceo Classico-Liceo delle Scienze Umane-Liceo Economico Sociale ***Liceo Scientifico-Liceo delle Scienze Applicate-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)

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 1H

ELEMENTI TECNICI:

- Esercizi di base (corsa a ritmo vario e variabile, andature atletiche e non, oscillazioni, flessioni, saltelli, balzi, slanci, esercizi a corpo libero, a carico naturale,…);
- Ginnastica applicativa in varie combinazioni piccole e grandi (giochi di velocità e reazione motoria, esercizi di destrezza, di flessibilità e mobilità articolare, prove di libera ideazione, esercizi di tonificazione generale e specifica (forza isometrica, concentrica-eccentrica, pliometrica), allungamento muscolare e rilassamento, esercizi di combinazione motoria e fantasia, percorsi e circuiti misti.

USO DI ATTREZZI:

- Esercizi propedeutici, specifici, di riporto e ludici con uso di funicella (combinazioni individuali e a coppie) palla di pallavolo, handball, hockey e pallacanestro, mazza da hockey, ostacoli di diversa misura e altezza, elastici, cerchi, cinesini, tappeti, palle zavorrate, pedana, palline da tennis, peso da 1kg.

ELEMENTI DI PREACROBATICA:

- Esercizi propedeutici e specifici per capovolta avanti e indietro (rotolamento sull'asse longitudinale),
- acrosport

DISCIPLINE SPORTIVE:
PALLAVOLO:

- Tecnica dei fondamentali individuali in varia forma e combinazione (palleggio, bagher, schiacciata, pallonetto, battuta di sicurezza, battuta dall'alto flot);
- Elementi di tattica di gioco, conoscenza delle regole e arbitraggio;
- Torneo di classe

PALLACANESTRO:

- Tecnica dei fondamentali individuali senza palla (scivolamenti, cambi di direzione, di senso e di velocità) e con palla (palleggio, passaggio, ricezione, presa, tiro a canestro piazzato e in terzo tempo, rimbalzo a canestro) 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);
- Getto del peso

DODGEBALL

HOCKEY:

- Tecnica dei fondamentali ti tiro e passaggio con la mazza e la pallina
- Elementi di tattica di gioco e conoscenza delle regole fondamentali

PALLAMANO:

- Tecnica dei fondamentali ti tiro e passaggio con la mazza e la pallina
- Elementi di tattica di gioco e conoscenza delle regole fondamentali

ELEMENTI DI TEORIA:

- Informazioni sull'apparato scheletrico e muscolare;
- Dismorfismi e paramorfismi;
- Meccanismi energetici in rapporto all'attività fisica
- Capacità e abilità motorie

Recanati, li 08/06/19

La docente
Prof.ssa M. Beatrice Piattella