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

PROGRAMMA FINALE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2018/2019

CLASSE 2 sez. P

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. Percorsi e circuiti di abilità motoria.

PROGETTI: realizzazione di un flash mob, sequenza di movimenti coordinati con il ritmo.

USO DI ATTREZZI:

- esercizi propedeutici, specifici, di riporto e ludici con uso di funicella
- combinazione di esercizi alla spalliera

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 .

ATLETICA LEGGERA:

- corsa di resistenza e veloce ;

.

BASKET :

° Tecnica dei fondamentali, lanci e tiri.

.

Recanati,lì 03/06/2019

La docente

Prof.ssa Loriana Ottavianelli