



# 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](mailto:mcpc09000r@istruzione.it) - [sede@liceorecanati.org](mailto:sede@liceorecanati.org)

pec: [mcpc09000r@pec.istruzione.it](mailto: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 3 sez. C

### 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.

### USO DI ATTREZZI :

- esercizi propedeutici, specifici, di riporto e ludici con uso di funicella.

### 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 .

#### ATLETICA LEGGERA:

- corsa di resistenza e veloce.

#### GRANDI ATTREZZI

- combinazione di esercizi alla spalliera

#### CALCIO A CINQUE :

- fondamentali con palla (conduzione, passaggio, tiro, stop,...);
- elementi di base di tattica di gioco.

PROGETTO” : realizzazione flash mob, sequenza di movimenti coordinati con il ritmo.

