



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



LICEO "G. LEOPARDI" RECANATI

PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S .2018/2019

CLASSE 3° sez. H

LICEO DELLE SCIENZE UMANE

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, 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 anche con uso di musica, equilibrio statico – dinamico – in volo.

USO DI ATTREZZI:

- palla da pallavolo, agility ladder, racchetta e volano, tappetini e tappetone da salto in alto, step.

DISCIPLINE SPORTIVE : PALLAVOLO, SALTO IN ALTO, BADMINTON

- tecnica dei fondamentali in varia forma e combinazione (palleggio di controllo, avanti e indietro, di passaggio), battuta di sicurezza;
- conoscenza delle regole ed arbitraggio;
- tecnica dei fondamentali del salto in alto.

PROGETTI:

- flash mob "il muro – la siepe" coreografia con sequenze ritmico – motorie di movimenti combinati su basi musicali;
- lotta al doping: le sostanze dopanti, effetti e conseguenze psicofisiche.

ELEMENTI DI TEORIA:

- lavoro di gruppo sul film "The Hurricane";
- le sostanze dopanti.

Recanati, lì 21 /06 /2019

La docente
Prof.ssa Alessandra Di Berardo

