



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



PROGRAMMA FINALE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2018/2019

CLASSE 4 sez. D

ELEMENTI TECNICI :

- Esercizi di base (corsa a ritmo vario e variabile, andature atletiche , 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 del senso del ritmo 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 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, cinesini, tappeti, palle medicinali, , trave di equilibrio, cavallina, racchette badminton e volano.
- parallele simmetriche :traslocazioni.

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 (salto del "coniglio", verticale sulle spalle, prove al tappeto,...), trampolino elastico, salti verticali e giri avanti, ruota, acrosport.

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 ;
- semplici elementi di tattica di gioco e conoscenza delle regole fondamentali.

ATLETICA LEGGERA:

- corsa di resistenza e veloce ;
- staffetta (corsa e tecnica del “passaggio” del testimone) ;
- 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 dei fondamentali tecnici di gioco.

03/06/2019

Il docente
Prof.ssa Antonella Luminati