



# 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



## LICEO "G. LEOPARDI" RECANATI

### PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2018/2019

CLASSE 4° sez. I

### 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, funicella, cerchio, tappetini e tappetone da salto in alto, ostacoli bassi.

#### DISCIPLINE SPORTIVE : PALLAVOLO, SALTO IN ALTO

- 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;
- tecnica dei fondamentali del salto in alto.

#### PROGETTI:

- presentazione e cenni storici ARTE MUAY THAI BORAN come difesa personale (propedeutici e specifici);
- flash mob "il muro – la siepe" coreografia con sequenze ritmico – motorie di movimenti combinati su basi musicali.

**ELEMENTI DI TEORIA:**

- elementi di teoria sull'uso, abuso, dipendenza e patologie psicofisiche legate al consumo eccessivo di alcol.
- elementi di teoria sui fondamentali del badminton.

Recanati, lì 17 /06 /2019

La docente

Prof.ssa Alessandra Di Berardo