LICEO CLASSICO "GIACOMO LEOPARDI"
RECANATI (MC)

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2019/2020

INDIRIZZO SCIENZE UMANE CLASSE 2I

DISCIPLINA	DOCENTE
Scienze Motorie e Sportive	**Prof. Alessandra Di Berardo**

ATTIVITA' MOTORIA E SPORTIVA SVOLTA IN PRESENZA :

- Esercizi di base: corsa a ritmo vario, andature atletiche e non, oscillazioni, flessioni, saltelli, esercizi a corpo libero e a carico naturale;
- ginnastica applicativa in varie combinazioni, esercizi di coordinazione e destrezza, giochi di velocità e reazione motoria, di flessibilità e mobilità muscolare, esercizi per il miglioramento del ritmo anche con uso di musica, equilibrio statico e dinamico (capovolta avanti e indietro);
- pallavolo: battuta di sicurezza, palleggio di controllo;
- elementi di teoria e tecnica dei fondamentali del salto in lungo;
- Attrezzi utilizzati: spalliera, asse di equilibrio, funicella, tappeti, palloni.

ATTIVITA MOTORIA SVOLTA IN MODALITA DAD:

- Produzione di un elaborato dopo la visione del film "Pietro Mennea la freccia del sud";
- atletica leggera: il campo, le discipline, la dinamica della corsa;
- la colonna vertebrale, il disco intervertebrale, i paramorfismi, i dimorfismi, le corrette posture;
- produzione di un video a corpo libero.

Recanati, lì 15 /06/20

La docente

Prof.ssa Alessandra Di Berardo