



**LICEO CLASSICO “GIACOMO LEOPARDI”  
RECANATI (MC)**

***PROGRAMMA SVOLTO***

***A.S. 2019/2020***

***INDIRIZZO SCIENZE UMANE CLASSE 4H***

<b>DISCIPLINA</b>	<b>DOCENTE</b>
<b>Scienze Motorie e Sportive</b>	<b>Prof. Alessandra Di Berardo</b>

**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, circuiti di allenamento, esercizi per il miglioramento del ritmo anche con uso di musica.
- pallavolo: battuta di sicurezza, palleggio di controllo;
- rugby: i fondamentali;
- elementi di teoria sulla psicomotricità;
- attrezzi utilizzati: cerchi, fitbol, asse di equilibrio, spalliera, quadro svedese, step, trampolino, cavallina, palloni, badminton.

**ATTIVITA MOTORIA SVOLTA IN MODALITA DAD:**

- Produzione di un elaborato dopo la visione del film “Coch Carter”;
- atletica leggera: il campo, le discipline, la storia della maratona;
- la colonna vertebrale, il disco intervertebrale, i paramorfismi, i dimorfismi, le corrette posture;
- produzione di un video a corpo libero con l'utilizzo di un attrezzo occasionale.

Recanati, lì 15/06/20

La docente  
Prof.ssa Alessandra Di Berardo