



**LICEO CLASSICO “G.LEOPARDI”
RECANATI**

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2021-2022

CLASSE 2G

DISCIPLINA	DOCENTE
Scienze motorie e sportive	Prof.ssa Antonella Luminati

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 ,....);
- esercizi di coordinazione dinamica, segmentaria ed intersegmentaria, giochi di velocità e reazione motoria, esercizi di destrezza, di flessibilità e mobilità articolare, esercizi di tonificazione generale e specifica, esercizi di educazione posturale a corpo libero, allungamento muscolare , esercizi per il miglioramento del senso del ritmo, equilibrio statico – dinamico, percorsi e circuiti misti .

USO DI ATTREZZI:

- Piccoli attrezzi: esercizi propedeutici, specifici, di riporto con uso di funicella (in varia forma e combinazione, individuali).
- Grandi attrezzi: Progressione alla spalliera .

DISCIPLINE SPORTIVE:

- In ottemperanza alle disposizioni emanate in relazione all'emergenza sanitaria Covid-19, per gli sport di squadra (pallavolo- pallacanestro – badminton - calcio) il lavoro si è limitato all'approfondimento della tecnica individuale dei fondamentali.

- Giochi pre-sportivi: dodgeball e sitting-volley.

ATLETICA LEGGERA:

- Andature atletiche, prove di velocità e reazione motoria
- Progetto MIUR: “Tutti in campo” – Lancio della palla medica da 2kg, saltelli con funicella 30 sec, salto in lungo da fermo.
- Partecipazione ai campionati sportivi studenteschi

ELEMENTI DI TEORIA:

- Le Capacità Motorie: coordinative e condizionali;
- Visione del film a carattere sportivo
“PIETRO MENNEA, LA FRECCIA DEL SUD”.

- Il FAIR-PLAY con visione di video

Recanati, lì 25.05.2022

La docente
Prof.ssa Antonella Luminati