



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

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2021-2022

INDIRIZZO Linguistico CLASSE 3F

DISCIPLINA	DOCENTE
Scienze Motorie e Sportive	Prof.ssa Lucia Renzetti

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 – Utilizzo del trampolino elastico (ripristino dell’equilibrio dopo una fase di volo, capovolta con tuffo) – cavallina

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 palla avvelenata

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 di Film a carattere sportivo
“INTO THE BEAT”;

- Il linguaggio segreto del corpo
- Elementi di primo soccorso

Recanati, lì 25.05.2022

La docente
Prof.ssa Lucia Renzetti