LICEO CLASSICO "GIACOMO LEOPARDI"
RECANATI

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2021-2022

CLASSE 4G

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: Progressioni individuali alla spalliera – minitrampolino elastico : salti verticali e capovolti ,volteggio alla 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.

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

Recanati, lì 25.05.2022

La docente
Prof.ssa Antonella Luminati