



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca



LICEO DI STATO CARLO RINALDINI

Liceo Classico - Musicale - Scienze Umane - Economico Sociale

Percorso formativo disciplinare
Disciplina: SCIENZE MOTORIE
CLASSE 1^F LICEO SCIENZE UMANE
Anno scolastico 2018-2018
Prof.ssa Alessandrelli Alessandra

Attività pratica

Riscaldamento con vari preatletici, esercizi di mobilitazione generale e per distretti muscolari

Esercitazioni a corpo libero di coordinazione generale e di potenziamento muscolare

Esercizi a coppie in opposizione-resistenza Esercizi con la fune gigante

Esercitazioni ai grandi attrezzi: progressione di esercizi alla spalliera

Esercitazioni relative ad attività sportive individuali e di squadra:

scatti di velocità con varie partenze, velocità a navetta 4x10 (con test), salto in lungo da fermi, salto in alto, getto del peso

Gara di atletica Leggera al Campo "Conti"

Pallavolo (fondamentali con la palla, gioco, regolamento ed arbitraggio)

Calcetto

Tennis tavolo

Giochi vari

Autodifesa Krav Maga con esperti

Partecipazione alla settimana sulla neve con alcuni alunni

Teoria

Conoscere per prevenire. L'uso, l'abuso e la dipendenza.

Le sostanze e i loro effetti.

Ancona, 01-06-2019

Il Docente

Prof.ssa Alessandra Alessandrelli