



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 E SPORTIVE**  
CLASSE 1<sup>A</sup> H LICEO DELLE SCIENZE UMANE  
Anno scolastico 2018/19  
Prof. ssa RENZI LUCIA

**Durante l' anno scolastico la classe ha lavorato sulla conoscenza dei propri limiti fisiologici (frequenza cardiaca, respiratoria, ecc.) e la terminologia specifica della disciplina; sulla conoscenza del proprio corpo in relazione allo spazio esterno e muoversi in modo coordinato; sulla conoscenza globale dei fondamentali della pallavolo (bagher, palleggio, battuta dal basso, ricezione semplice) e il regolamento; conoscenza in modo globale dei fondamentali della pallacanestro palleggio dx e sx, entrata 3° tempo, tiro libero, passaggio a 2 mani dal petto, schiacciato a terra ad 1 e 2 mani, passaggio baseball, piede perno) e il regolamento; conoscere globale dei fondamentali del freesby (passaggio rovescio, passaggio a 3 dita, ricezione a 2 mani, ricezione con mano dx e sx, ultimate freesby, ecc.) e il regolamento. Si sono svolte alcune lezioni di difesa personale e golf a cura di esperti esterni**

**Le lezioni teoriche hanno avuto come contenuti la conoscere del regolamento della palestra e la terminologia specifica di scienze motorie (regolamento della palestra,,gli assi e i piani,,le attitudini, gli atteggiamenti,, le posizioni fondamentali,i movimenti fondamentali e le principali impugnature);**

**Il concetto di salute e benessere (l'educazione alla salute,, i rischi della sedentarietà,il movimento come prevenzione, il movimento della salute);**

Il Docente

Prof.ssa Renzi Lucia