



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 2[^]L LICEO SCIENZE UMANE
Anno scolastico 2017-2018
Prof.ssa Alessandrelli Alessandra

TEORIA

Elementi di Primo soccorso Come trattare i traumi più comuni. La prevenzione attiva e la prevenzione passiva. Le contusioni. Le ferite. L' emorragie. L'emorragia dal naso. Lo stiramento muscolare. Il crampo muscolare. Lo strappo muscolare. La tecnica R. I. C. E. La distorsione. La lussazione. La frattura ossea. La perdita di sensi.

ATTIVITA' PRATICA

Riscaldamento con i vari preatletici ed es. a corpo libero
Esercizi di psicomotricità alla scaletta
Esercitazioni ai grandi attrezzi: progressione di es. alla spalliera
Esercitazioni con piccoli attrezzi (la bacchetta)
Esercitazioni e valutazioni sui saltelli con la funicella e con fune gigante
Passaggi della palla a coppie in vari modi
Test: lancio della palla medica da 3Kg.
Lezione di Golf con istruttore
Acrosport: es. di preacrobatica a coppie e ideazione di una progressione di esercizi a coppie
Giochi vari
Pallavolo, Tennis-tavolo, Badminton, Calciobalilla

Ancona, 01-06-2019

Il Docente

Prof.ssa Alessandra Alessandrelli

Via Canale, 1 - 60122 Ancona – Tel. +39 071 204723 - Fax 071 2072014

posta elettronica certificata anpc010006@pec.istruzione.it - posta elettronica ordinaria anpc010006@istruzione.it

sito Web <http://rinaldini.gov.it>