



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<sup>^</sup>F LICEO SCIENZE UMANE  
Anno scolastico 2018-2019  
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.  
Esercizi a coppie in opposizione-resistenza  
Acrosport: es. di preacrobatica a coppie e ideazione di una progressione di esercizi a coppie  
Lezione di autodifesa Krav Maga con esperti  
Giochi vari  
Pallavolo, Tennis-tavolo, Badminton, Calciobalilla  
Settimana sulla neve con alcune

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](mailto:anpc010006@pec.istruzione.it) - posta elettronica ordinaria [anpc010006@istruzione.it](mailto:anpc010006@istruzione.it)

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