



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 3[^]F LICEO SCIENZE UMANE
Anno scolastico 2018-2019
Prof.ssa Alessandrelli Alessandra

ATTIVITA' PRATICA

Corsa, preatletici, esercitazioni a corpo libero
Esercizi di mobilizzazione generale e per distretti muscolari
Esercitazioni relative ad attività sportive individuali e di squadra:
Velocità: test a navetta (5mt. X 10)
Test: lancio della palla medica da 3 KG.
Test sulla forza degli addominali
Basket: test sul tiro libero, gioco tre contro tre
Pallavolo (gioco, regolamento ed arbitraggio)
Calcetto
Autodifesa: Krav Maga
Lezione di Golf

TEORIA

I rischi della sedentarietà: l'efficienza fisica, la sedentarietà è una malattia, la carenza di movimento.

Il movimento come prevenzione. Perché il movimento è importante. Un aiuto al cuore.
Prevenire l'obesità. Combattere l'ipertensione. Obiettivo benessere.

Ancona, 01-06-2018

Il Docente

Prof.ssa Alessandra Alessandrelli