



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 3M LICEO MUSICALE**  
**Anno scolastico 2018/2019**  
**Prof. Annalisa Svegliati**

Durante l'anno scolastico 2018/2019, la classe 5M ha svolto il seguente programma di Scienze Motorie e Sportive:

Esercizi di mobilizzazione e potenziamento muscolare. Esercizi di coordinazione generale e fine.

Esercizi di stretching e riscaldamento. Esercizi di mobilità attiva e passiva con piccoli e grandi attrezzi.

Esercizi di tonificazione addominale e dorsale. Potenziamento muscolare - legamentoso degli arti e del rachide.

Esercizi e attività per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative. Riferimenti teorici

Attività per lo sviluppo del senso delle distanze, delle traiettorie e della capacità di anticipazione motoria e di reattività con l'ausilio di grandi e piccoli attrezzi. Circuit training

Esercizi di coordinazione in forma globale e segmentaria. Riferimenti teorici

Attività per l'acquisizione e sperimentazione dei fondamentali individuali e di squadra. Gioco.

Pallavolo: attività per l'acquisizione e sperimentazione dei fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher, schiacciata) e di squadra.

Giochi propedeutici. Regolamenti dei giochi di squadra praticati.

Teoria.

Storia delle Olimpiadi. Olimpiadi moderne e politica. Il cuore e l'apparato cardio circolatorio

Linguaggi non verbali, linguaggio del corpo. Effetti dell'attività motoria sul corpo.

Il Docente

Prof. Annalisa Svegliati

I Rappresentanti degli studenti

.....