



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
LICEO DI STATO CARLO RINALDINI
Liceo Classico - Musicale - Scienze Umane - Economico Sociale



- coordinazione dinamica generale: esercizi al suolo, andature semplici e di coordinazione.
- circuiti multifunzionali per lo sviluppo delle abilità motorie.

4-test di valutazione pratica:

- test Plank progressione.
- test di forza/resistenza.
- test navetta di resistenza alla velocità.
- test di forza generale ed esplosiva.
- test di resistenza aerobica generale

5-Argomenti teorici trattati (e relative verifiche) con utilizzo del libro di testo, dispense e video:

- Esposizione lavori di gruppo su temi sportivi consigliati in formato Powerpoint (Le qualità di forza, resistenza e velocità; Uso ed abuso di proteine e vitamine; Il sistema cardiocircolatorio; Il doping e lo sport).
- Benefici dello sport; Piramide alimentare (video).

6- Lezioni pratiche tenute da esperti esterni nelle palestre di istituto:

- Fondamentali del Golf.
- Krav Magà.

Il Docente

Prof. MIRCO BRUNELLI

I Rappresentanti degli studenti

.....

.....