



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 4 G - LICEO DELLE SCIENZE UMANE "RINALDINI" ANCONA
Anno scolastico **2018/19**
Prof. **MIRCO BRUNELLI**

1- **Potenziamento fisiologico:**

Obiettivo dell'argomento: miglioramento delle capacità condizionali e potenziamento dei grandi apparati, educazione alla salute e prevenzione degli infortuni.

- miglioramento del tono muscolare con esercizi di potenziamento a carico naturale e combinazioni.
- miglioramento della mobilità articolare con esercizi specifici al suolo, a corpo libero, con piccoli attrezzi, e di stretching.
- miglioramento della velocità generale.
- miglioramento della funzione cardio-respiratoria con la resistenza generale e speciale.
- miglioramento della forza generale e resistente.

2- **Pratica sportiva:**

Obiettivo dell'argomento : conoscenza del regolamento tecnico e dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi; saper applicare regole durante il gioco ed eseguire corretti gesti tecnici.

- partite di pallavolo: fondamentali individuali ed esercitazioni a coppie e gruppi.
- giochi di movimento (palla avvelenata, prigioniera e rilanciata).
- partite di basket : fondamentali individuali ed esercitazioni in gruppo.
- esercitazioni di badminton, tamburello e specialità atletica leggera (salti e lanci).

3- **Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base:**

Obiettivo dell'argomento: conoscere il proprio corpo e le modalità operative per migliorare le proprie capacità coordinative.

- esercizi ai grandi attrezzi: spalliera, trave, cavallina e tappeti.
- esercizi con i piccoli attrezzi: funicella, cerchi, con, elastici, piccoli ostacoli.
- giochi di movimento.



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:

- I principi dell'allenamento ed il carico allenante (libro di testo).
- 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

.....
.....