



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 4M 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.

Sistema nervoso.

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

Il Docente

Prof. Annalisa Svegliati

I Rappresentanti degli studenti

.....