



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 1°F \_ LICEO SCIENZE UMANE \_\_\_  
Anno scolastico 2019/2020 \_\_\_  
Prof. Andrea Mancinelli \_\_\_

Parte pratica:

- Sviluppo capacità coordinative generali e speciali
- Esercizi di riscaldamento generali e specifici
- Esercizi per aumentare resistenza aerobica e anaerobica
- Sport di squadra (pallavolo, basket, flag football)
- Atletica leggera (gare studentesche al campo sportivo)
- Arti circensi (tessuto aereo, cerchio)
- Ginnastica artistica e ritmica
- Esercizi di stretching
- Esercizi alla spalliera
- Esercizi di mobilità articolare con piccoli attrezzi e a coppie
- Sequenza di esercizi con funicella
- Test specifici per valutazioni

Parte teorica:

- Primo soccorso (come si presta)
- Regole e caratteristiche tecniche della pallavolo
- Una sana alimentazione (micronutrienti e macronutrienti)
- Piramide alimentare
- Il fabbisogno idrico
- Il metabolismo energetico
- La composizione corporea
- Una dieta equilibrata
- Alimentazione e sport

Il Docente

Prof. Andrea Mancinelli