



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 2 H LICEO DELLE SCIENZE UMANE  
Anno scolastico 2019/20  
Prof. ssa Renzi Lucia

Durante l'anno scolastico la classe ha lavorato sulla conoscenza dei propri limiti fisiologici (frequenza cardiaca, respiratoria, ecc.), sulla terminologia specifica della disciplina; sulla conoscenza del proprio corpo in relazione allo spazio esterno e sul muoversi in modo coordinato; sulla conoscenza globale dei fondamentali della pallavolo (bagher, palleggio, battuta dal basso, ricezione semplice) e il regolamento e ;conoscenza in modo globale dei fondamentali della pallacanestro palleggio dx e sx, entrata 3° tempo, tiro libero. Sono state svolte esercitazioni con i grandi attrezzi : spalliera , trave bassa e piccoli attrezzi.

La classe ha partecipato attivamente alle lezioni tenute da Esperti esterni sulla Tecnica dei tessuti aerei e sul Football americano.

Alcuni alunni hanno partecipato alla settimana sportiva sulla neve in modo corretto e proficuo. Dal mese di Marzo con la sospensione delle attività didattiche a causa dell'emergenza del Covid-19, la classe ha seguito le lezioni sulla piattaforma GSuite, in modo costante e corretto.

Nel primo quadrimestre l'argomento teorico trattato è stato l'apparato scheletrico; nel secondo quadrimestre la pallavolo e il regolamento, l'alimentazione , le piramidi alimentari, i principi nutritivi e il cibo spazzatura.

Gli alunni hanno condiviso ed esposto a tutta la classe i lavori di gruppo di approfondimento sugli argomenti proposti.

Il Docente

Prof.ssa Lucia Renzi