



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 3 CM LICEO CLASSICO  
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 del Badminton .Gli alunni hanno partecipato al torneo di Istituto Volley 3 e approfondito e perfezionato fondamentali del basket e della pallavolo . Sono state svolte esercitazioni con i grandi attrezzi : spalliera , trave bassa e piccoli attrezzi, l'acrogym a coppie o piccoli gruppi. La classe ha partecipato attivamente alle lezioni tenute da Esperti esterni sulla Tecnica dei tessuti aerei e sul Football americano. 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 gli alunni hanno approfondito alcuni sport ( atletica leggera, il nuoto, il calcio ) con lavori di gruppo condivisi poi con la classe.; nel secondo quadrimestre gli alunni hanno eseguito lavori di approfondimento sugli argomenti proposti : la resilienza nello sport e nella vita, l'uso degli steroidi e i rischi connessi, la storia dell'Educazione Fisica in Italia.

Il Docente

Prof.ssa Lucia Renzi