



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 3°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:

- Regole e caratteristiche tecniche della pallacanestro
- Regole e caratteristiche tecniche della pallavolo
- Regole e caratteristiche tecniche badminton
- Una sana alimentazione
- Anatomia muscolatura scheletrica (addominale)

Il Docente

Prof. Andrea Mancinelli