



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 M LICEO MUSICALE
Anno scolastico 2019/20
Prof. ssa Cristiana Lucchetti

Durante l'anno scolastico la classe ha lavorato sulla conoscenza dei propri limiti fisiologici (frequenza cardiaca, respiratoria, ecc.); sulla conoscenza del proprio corpo in relazione allo spazio; sulla conoscenza globale dei fondamentali della pallavolo, del badminton e della pallacanestro. Sono state svolte attività a corpo libero per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative ed 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. 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 partecipativo.

Gli argomenti teorici trattati sono stati:

- Aspetti teorici di alcuni sport di squadra: pallavolo, pallacanestro, badminton;
- Il doping;
- La storia dei Giochi Olimpici;
- Nozioni di Pronto Soccorso (lesioni della cute e del sottocutaneo, traumi fisici, catena di sopravvivenza).

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

Il Docente

Prof. ssa Cristiana Lucchetti