



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 4 CM - LICEO CLASSICO "RINALDINI" ANCONA**  
Anno scolastico **2019/20**  
Prof. **MIRCO BRUNELLI**

### 1- **Potenziamento fisiologico:**

Obiettivo dell'argomento: miglioramento delle capacità condizionali e potenziamento dei grandi apparati, educazione alla salute e prevenzione degli infortuni.

- miglioramento del tono muscolare con esercizi di potenziamento a carico naturale e combinazioni.
- miglioramento della mobilità articolare con esercizi specifici al suolo, a corpo libero, con piccoli attrezzi, e di stretching.
- miglioramento della velocità generale.
- miglioramento della funzione cardio-respiratoria con la resistenza generale e speciale.
- miglioramento della forza generale e resistente.

### 2- **Pratica sportiva:**

Obiettivo dell'argomento: conoscenza del regolamento tecnico e dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi; saper applicare regole durante il gioco ed eseguire corretti gesti tecnici.

- partite di pallavolo: fondamentali individuali ed esercitazioni a coppie e gruppi.
- giochi di movimento (palla avvelenata, prigioniera e rilanciata).
- partite di basket: fondamentali individuali ed esercitazioni in gruppo.
- esercitazioni di badminton, tamburello e specialità atletica leggera (salti e lanci).
  - Esercitazioni pratiche proposte on line con video specializzati (2° quadrimestre).

### 3- **Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base:**

Obiettivo dell'argomento: conoscere il proprio corpo e le modalità operative per migliorare le proprie capacità coordinative.

- esercizi ai grandi attrezzi: spalliera, trave, cavallina e tappeti.
- esercizi con i piccoli attrezzi: funicella, cerchi, con, elastici, piccoli ostacoli.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
**LICEO DI STATO CARLO RINALDINI**  
Liceo Classico - Musicale - Scienze Umane - Economico Sociale



- giochi di movimento.
- coordinazione dinamica generale: esercizi al suolo, andature semplici e di coordinazione.
- circuiti multifunzionali per lo sviluppo delle abilità motorie.

**4-test di valutazione pratica:**

- test progressione Plank di forza statica (4 stazioni da 30 secondi) durata 2 minuti.
- test di forza/resistenza.
- test "Navetta" di resistenza alla velocità (durata 75 secondi).
- test di forza generale ed esplosiva.

**5-Argomenti teorici trattati (e relative verifiche) con utilizzo del libro di testo, dispense, video e lezioni on line in piattaforma (secondo quadrimestre):**

- Perché la salute dipende dalla postura (pdf on line).
- Cosa succede al nostro corpo quando smetti di allenarti (pdf on line).
- Attività fisica e sistema immunitario (pdf on line).
- **Come trovare la giusta motivazione (pdf on line).**
- **Ricerche in powerpoint in gruppi su argomenti proposti.**

**6- Lezioni pratiche tenute da esperti esterni nelle palestre di istituto:**

- Tessuti aerei (esercitazioni pratiche).
- Flag football (esercitazioni pratiche).

Il Docente

**Prof. MIRCO BRUNELLI**

I Rappresentanti degli studenti

.....  
.....